

حکومتا هه‌رێما کوردستانی – عێراق
وه‌زاره‌تا په‌روه‌ردی
رێشه‌به‌ریا گشتی یا پرۆگرام و چاپه‌مه‌نییا

رێبه‌ری مامۆستای په‌روه‌ردیا وه‌رزشی

بو‌پۆلین حه‌فتی بنه‌ره‌ت تا دوو‌ازدی ئاماده‌یی

ئاماده‌کرن

د. علی قادر عوسمان
د. عاسی فاتح وه‌یسی
م. نه‌حمه‌د باهانه‌دین

هاتییه کرمانجیکرن ژ لای

جمال طیب عبده‌الرحمن
سفر محمده‌ محمد
سمیر محمده‌ علی
به‌زاد غفار حفظ الله
نه‌هاد ابراهیم رشید
حکیم حسین یوسف
محمده‌ نبی صالح

پیداچوونا زانستی

سمیر عبده‌العزیز ح‌جی

پیداچوونا زمانی

محمده‌ حسن سعید محمده‌

سہرپہرشتی زانستی یی چاپی: جمال طیب عبدالرحمن
سہرپہرشتی ہونہری یی چاپی: عثمان پیرداود کواز - سعد محمد شریف صالح
تایپکرن: زییر خالد سفر
دیزاین: ہلال عابد رمضان
بہرگ: ناری محسن أحمد

بىناقى خۇدايى مەزن ودىلۇقان

بىگومان ژيان ب گشتى بى بەرنامە نابىت و ھەمى كار پىدقى ب نەخشەكيشان وپلانداناننى ھەيە ھەتا ئەگەرئىت سەرگەفتنى بىنە مسۆگەرگىن. پەرودەدا وەرزىشى كو لايەنەكى بەرفرەھى ژيانى ب خۇفە دگرىت پىدقى ب رىنمايى وپلانا تايىبەت ھەيە. ھەتا ئارمانجىت باش بدەستقەبىن. ژبەر راستقەگىرنا ياسايىت يارىيا يىن بەردەوام ژبەر ھندى پىدقى بوو كو قى پەرتوكى پىداچونەك بۇ بىتە كىرنا نوپىكرنا زانستا ب شىوھكى كو بگونجىت دگەل قى چەرخى. ھىقىدارىن مامۇستايىن پەرودەدا وەرزىشى يىن بەرىز مفايەكى ژقى پەرتوكى وەرگىرنا ب شىوھكى كو ھەفكارى وان بىت ل رويى زانستى و زمانى وكرىارى داکو زاراقىن خۇ بکەينە ئىك و بنەمايەكى بنەرەتىي بەراھىي دارىژىن بۇ پاشەرۆژى. ئەم ھەمى ل ھەر ئاستەكى بىن مە پىدقى ب زانىارىت پتر و نوپىكرنا زانىارىت خۇ ھەيە. داکو پاشنەكەقىن ژ چەرخا زانستىيا ھەفچەرخ. ئەف پەرتوكە ژى مە دكەتە ھەقال دگەل زانىارىان قىجا ھىقىدارىن مە خزمەتەكا قى بوارى كىرىت وھارىكارىيەك بۇ مامۇستايىن پەرودەدا وەرزىشى يىن بەرىز پىشكىشكرىت.

لىژنا پىداچوونى

ئارمانجىت پەرودەدا وەرزشى ل قونتاغىن ھەفتى و ھەشتى و نەھى

ل بواری زانست و زانیاریان: فیكرنا قوتابیان و خويندكاران ب کارزانی و بهرنامه و پروگرامی یارییت پەرودەدا وەرزشى کو رهوشنبیرییه کا وەرزشى یا کشتى بدهتى.

ل بواری دەررونى (نفس): گەشە پیدانا ھەزین وەرزشى وھاندانا قى ھەزى بۆ بھئینانا کرىارا چالاکییت وەرزشى دناڤ قوتابخانە و دەرڤەى قوتابخانىدا گەشە پیدانا گیانى ریبەرى وریڤه بهرییى ل دەف قوتابیان ل دەمى یارییت وەرزشى و پویته دان ب جڤاڤ و خوشەویستی تیپا خو و گرنگی پیدان و گەشە کرنا ھەزا وەرزشى.

ل بواری بزاقى: گەشە پیدانا راھینانا و فیكرنا قوتابیان ب بنەمايىن بنەرەت و کارزانییت یارییت وەرزشى وھندەك پلانىن ھونەرى ییت یارییت تاکی تیپی (الفردى والفرقى) بھئینانا ڤان یارییان کو دگەل ژییى وان یى گونجاییبیت ژ دەرڤەى پۆلى. ھەرودسان پیته دان ب وان راھینانان کو دبە ئەگەرئ ب ھیز کرنا زەڤلەکییت قوتابیان دڤى قوناغیدا.

ئارمانجىت پەرودەدا وەرزشى ل قوناغا ئامادەیی

ل بواری زانست و زانیاریان: ئاگەھدار کرنا قوتابیان ب وان گوھۆرینییت ب سەر زەڤلەکییت واندان تین ل قوناغا سنیلەیییدا رینماییا وان بکەن بۆ ب کارئینانا شیوازی دروست ل دەمى بھئینانا یارییت وەرزشى و ئاگادار کرنا قوتابیان ب زیدەبوونا ھشیاری و رهوشنبیرییا گشتى یا وەرزشى وان ب ئەگەرئ پیدانا یاسایا یارییت وەرزشى بۆ قوتابى و خويندكاران ل دەمى بھئینانا بهریکاناندا.

ل بواری دەررونى: گەشە کرنا بارى دەررونى ل دەمى ئازریانى دیارییان و بهریکانییت وەرزشیدا گەشە کرنا گیانى رابه ریى ل دىڤ قوتابیان کو پشین خوڤراگرن و ئارامبن ل دەمى ئازریانى ل یارییت وەرزشى. ھەرودسان گەشە پیدانا لایەنى ڤیانا وولات و نیشتمانى ل دەمى بھئینانا یارى و بهریکانییت وەرزشى.

ل بوارى بزاقي: گەشە كرن وزيدەكرنا كاردانەقى (رد الفعل) وگەشەكرنا كاززانىيت بزاقي كوب ئەگەرى مەشقكرن و ياريپان ولايەنىت ھۆنەرى بۇ شيانىت وەرزشى ب دەستفە دئىن.

يەكىت پروگرامى (مفردات المنهج)
پروگرامى جمناستيك
بۇقوناغىن حەقتى و ھەشتى و نەھى

پۇلا حەقتى:

۱- بزاقيت سەر ئەردى: پىداچونەك ب بزاقيت بەراھىي. قولوپىنك (الدرجة) بۇ پىشە. ب پى يى قەكرى-قولوپىنك بۇ پاشە -راوہستان ل سەر ھەردوو دەستا.



قولوپىنك بۇ پىشە (الدرجة)

۲- ھەسپى دارى (المهر) بلندى (۱) م

خۇ ھاقيتن ب پىيىت قەكرى.

خۇ ھاقيتن ب پىيىت گرتى.

۳- سندوق: خۇ ھاقيتن ب پىيىت قەكرى

ھاقيتن ب چەميايى پىيىت گرتى بۇ ژناقد (القفز المتكور داخلا)

۴- بەربەستا ھەفسەنگ: (عارضة التوازن) رىقە چوون ل سەر (رايەلى) ل بلنداھيا ۷۰سم رىقە چوون ل سەر (رايەلى) دگەل گرتنا پارچەدارەكى ب دەستى. پاشى ھاقيتن دارى بۇ سەرى وقەگرتنا وى. رىقە چوون ل سەر رايەلى پشتى خوزقراندىن (۱۸۰). رىقە چوون ل سەر رايەلى دگەل بلندكرنا ھەردوو دەستا بۇ رەخان پشتى لقينا ئىك پىيى بۇ پاشە.

رىقە چوون ل سەر رايەلى پشتى بلندكرنا ھەردوو دەستان بۇ تەنشتان وچەماندىنا چوكان وزقرين بۇ (۱۸۰).

تېيىنى: رىكا ب سەرکەفتى ب (رايەلى) خۇھلاويستنا ھەفسەنگ (التعلق الاتزانى) كىقرىشك - سياربوون.



راھینانا ھەفسەنگ

رېكا ھاتنا خارى ل سەر رايە لى (ياريزان دگەل ھەژاندنا (مرجە) پىي - ھاڧىتتا ۋەكى ستىرى - كارت ويل - زفراندنى دروست بکەت ل ھەواى).

تېيىنى: ھەكە ل قوتابخانى رايە لا ھەفسەنگ نەبوو ئەف بزاقە ل سەر پاندىرەكى (مصطبة) تېنە بجهئىنان.

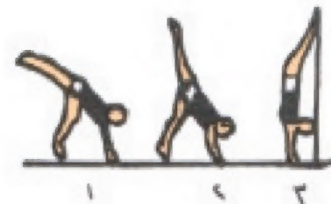
۵- چالاكيا (ايقاعى) ۋ دەمدار بۆ كچان:

۱- جوريت رېقە چوونى - رېقە چوونا قىستە ڧاليا ۋەرزى (الاستعراض الرياضى) رېقە چوون ل سەر شەيىت پىي.

۲- غاردان بۆ پېشقە - بۆ تەنشتان - بۆ پاشقە - ب سىگاف.

۳- شىوئ نەلقاندنا - ھەردوو دەستان ل راۋەستانى - ل رېقە چوونى - ل غاردانى.

۴- ل سەر ئىشقلكى (خطوة الحجل) خشاندىن بۆ تەنشتى - (پىنگاڧا خشاندىن بۆ تەنشتان ۋ پېشقە ۋ پاشقە ئىك ل دويڧ ئىك) مامۇستا دى زنجيرەكا ڧان بزاقا دەتە قوتابيان ئەو قوتابىيىت سەرکەفتى دى ھنيرتە (بنگەھى تايبەت) بۆ مەشقەرنى.



پۇلا ھەشتى:

۱- بزاڭىت سەرئەردى:

۱- پىداچوونا بزاڭىت بەراھىكى.

۲- قولوپىنك (الدرجه) - (راوستان - ھەردوو دەست بۇ پىشە - قولوپىنك بۇ پىشە)

۲- زنجىرەكا بزاڭىت سەرئەردى پىكھاتىن ژ پىنج بزاڭان.

۲- ھەسپىدارى (المهر):

۱- خۇ ھاڭىتتا چەماندى (القفره المنحنيه)

۲- خۇ ھاڭىتتا پىتت قەكرى.

۳- سندوق:

۱- خۇ ھاڭىتن ب پىتت قەكرى بۇ كوران ودانانا سندوقى ب درىژى.

۲- خۇ ھاڭىتتا چەماندى وب جويكرنا پىيان (ل سەر سندوقى ب فرەھى)

۳- خۇ ھاڭىتتا چەماندى بۇ كوران و (دانانا سندوقى ب فرەھى)



۴- رايەلا ھەقسەنگ (عارضه التوازن):

۱- رىڭقەچوون ل سەر رايەلى ب وەرگرتنا شىوئ تەرازيى.

۲- رىڭقەچوونا بلەز ل سەر رايەلى.

۳- رىڭقەچوون ل سەر رايەلى ب نىف چەماندنا چوكان.

۴- زنجىرەكا بزاڭان ل سەر رايەلى ژ بزاڭىت بەراھىكى دگەل چاڭدىريا ھاتنا خار و سەرکەفتنى ل سەر

رايەلى ب شىوھكى ھونەرى.



پۇلا نەھى:

۱- بزاڧىت سەر ئەردى:

پىداچوونا بزاڧىت بەراھىكى - خۇ ھاڧىتن ل سەر ھەردوو دەستان بۇ پىشە بجهئىنانا بزاڧان (كارت ويل) بۇ چەند جارەكان.

۲- ھەسپىدارى:

۱- خۇ ھاڧىتن ل سەر (دانانا سىندقى ب فرەھى)

۲- خۇ ھاڧىتن ل سەر ھەردوو دەستان (ب فرەھى)

۳- سىندوق:

دووبارەكرنا بزاڧا خۇھاڧىتنى ب پىت قەكرى و پىت گرتى.

۴- رايەلا ھەقسەنگ: (عارضۃ التوازن)

زىچىرەكا بزاڧان ل سەر رايەلى.

پروگرامى جىناستىكى بۇقوناغا ئامادەيى

پۇلا دەھى:

ئىكى: بزاڧا سەر ئەردى

۱- قولوپىنك بۇ پىشە ژ راوستانى — راوستان ل سەر ھەردوو دەستان

۲- تەرازى (مىزان أمامى) پاشى قولوپىنك بۇ پىشە.

۳- خۇ ھاڧىتنا عەرەبى (القفره العربيه).

۴- خۇ ھاڧىتنا عەرەبى ژ سى پىنگاڧان - قولوپىنك بۇ پىشە — راوستان ل سەر ھەردوو دەستان.



تەرازى بۇ پىشە

دووی: هه سپیداری (المهر):

۱- خۆ هاقیتین ب جوت کرنا ههردوو پیاپی.

۲- خۆ هاقیتینا عه ره بی ل سهر هه سپیداری.

سیی: سندوق:

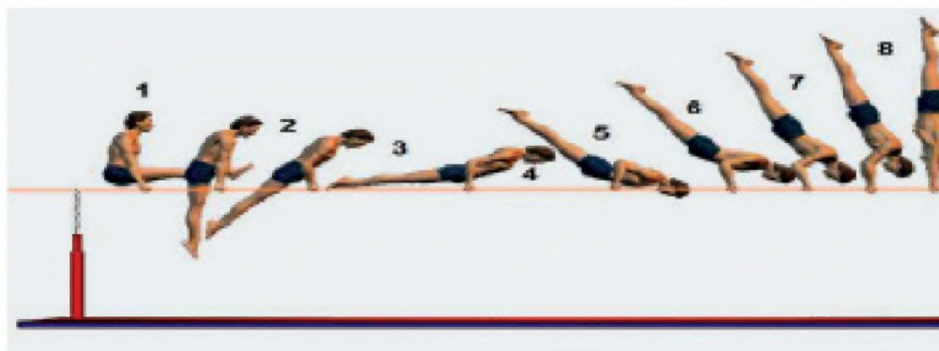
۱- خۆ هاقیتین ب پییت فه کری ل سهر سندوقی (دانانا سندوقی بدریژی)

۲- خۆ هاقیتین ب پییت گرتی ل سهر سندوقی (دانانا سندوقی بدریژی)

چارئ: ئامیری هلاویستنی و ته ریب (عوقله و متوازی):

۱- گرتنا هلاویستی (عوقله) ب لای پێشقه ده رباره ی گرتنی ب ههردوو دهستا — دروست کرنا هیژوکی (مرجه) و هاتنا خار ژ پێشقه.

۲- ئامیری ته ریب (متوازی) خۆ هلاویستن ب ههردوو بنكه فشان (التعلق الابطي) — راوهستان ل سهر ملان. قولوپینك (دحرجه) — روینشتن ب فه کرنا ههردوو پیاپی — هاتنا خار.



پۇلا يازدى:

ئىككى: بزاڧىت سەرئەردى:

۱-پىداچوون ب قوناغا پىشى

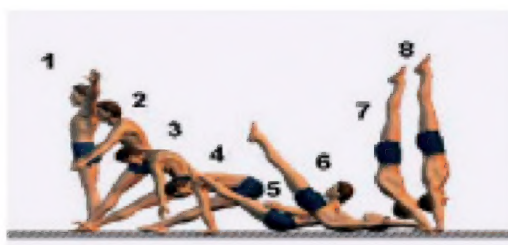
۲-زنجىرەك ژ راھىنانىت پىشى بۇ نموونە:

(راوستان — تەرازى (مىزان) - قولوپىنك بۇ پىشقە — راوستان)

قولوپىنك بۇ پىشقە — راوستان — قرىن (غگس) — راوستان.

قولوپىنك بۇ پىشقە — راوستان ل سەر ھەردوو دەستان — راوستان

كارت ويل (عجلە بشرىه) خۇ ھاڧىتتا عەردى (قفزە عربىه).



قولوپىنك (الدرجە) بۇ پاشقە

دووى: ھەسپىدارى (المهر):

بجھىنانا وان راھىنانان ئەوئ ل پۇلا دەھى ھاڧىتتا دگەل زىدەكرنا بلنداھيا ھەسپىدارى.

سىي: سندوق:

۱-خۇ ھاڧىتتا سەر سندوقى (دانانا سندوقى ب فرەھى) سى تەخە (۳ طبقات)

۲-خۇ ھاڧىتتا ب ھەردوو دەستان (قفزە الیدىن) دانانا سندوقى ب فرەھى — سى تەخە (۳ طبقات)

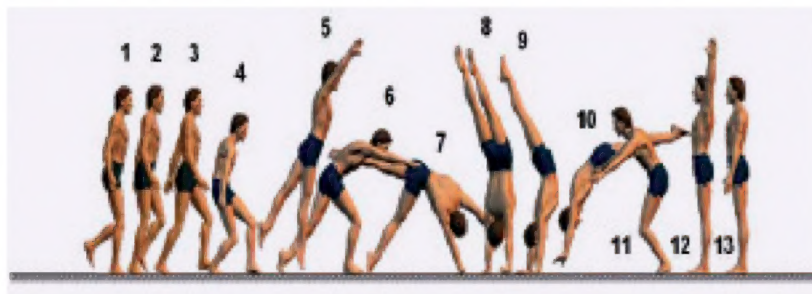
۳-كارت ويل (العجلە البشرىه) داناناسندوقى ب درىژى - ھلاويستى (عوقلە) — زفراندىن —

راوستان زفراندىنەكا بجويك بۇ پىشقە — ھاڧىتتا خار.

ئامىرى تەرىب (متوازي) خۇ ھلاويستى ب بىكەفشان (التعلق الابطى) — راوستان — راوستان

ل سەر ملان — قولوپىنك (دجرە) — لىدانا ھەردوو پىيان ب قەكرى ب راىەلى - زفراندىن بۇ

پىشقە — زفراندىن بۇ پىشقە - ھاڧىتتا خار ب نىقزقرىن (الهبوط بنصف دورة).



پۇلا داۋازى:

ئىككى: سندوق:

۱-خۇ ھاڧىتن ب ھەردوو دەستان-دانان سندوقى ب دريژى ھەمى تەخىت سندوقى (كافة الطبقات)

۲-خۇ ھاڧىتن عەرەبى (القفره العربيه) دانانا سندوقى ب دريژى ب ھەمى تەخىت سندوقى.

دووى: ئاميرى ھالاويستنى وتەريب (عقله ومتوازي):

ھالاويستيا (عقله) نزم — رېڧەچوون بۇ ھالاويستىي (گرتنا ھالاويستىي) — جھگير كرنا لەشى
زفراندنەكا بچووك بۇ پېشقە - ھاتنا خار.

ئاميرى تەريب (متوازي) (خۇ ھالاويستن) ب بىكەفشان (التعلق الابطي) — راوہستان — راوہستان
ل سەر ملا - زفراندن - ھاتنا خار.

تېيىنى:

۱-بجھئىنانا ھەمى پىرۇگرامى يارىيان ل دەمى مەشقكرنا تيمىت قوتابخانا وخاندنگەھان.

۲-گوتنا ياسا وديروكا جمناستىكى بۇ قوتابيان رۇژيت سرو سەرما ئان ل وان رۇژين كاودان
نەدگونجاين.



پروگرامی یارییا ته پیا باسکت بولی بو قوناغین هفتی و ههشتی و نهی

پولا هفتی:

- ۱- گرتنا پی ب ههردوو دهستان.
- ۲- باسدان ل ئاستی سینگی دگهل گرتنا ته پی ب ههردوو دهستان.
- ۳- یاریکرن ب ته پی (تهپ تهپه) (المحاوره) ل بارئ راوهستانی.



ئه نجامدانا کریارا تهپ ته پی

- ۴- یاریکرن ب ته پی (تهپ تهپه) (المحاوره) ل بارئ بزاقی.
- ۵- هافیتنا ته پی بو سه لکی (التهدیف) ژ راوهستانی.
- ۶- هافیتنا ته پی بو سه لکی (التهدیف) ب ئیک دهست ژ راوهستانی.
- ۷- یاریکرن ب شیوی ۳×۳ ل سه ر ئیک سه لک.

تییینی: راهینانیت لهشی گهرمکرنی پیدقییه وان بزافان فهگريت کو مفای بگههینته باسکت بولی.
وهکی لهزاتی وراوهستان ب ئیک هژمار ل دهمی غاردانی ئان ب دوو هژماران و گوهورپنا شیوی غاردانی ژ
لايهکی بو لایهکی دی.

پۇلا ھەشتى:

- ۱- ياريكرن ب تەپى (تەپ تەپە) ل بزاقى (گوھۆرپنا رىژا غاردان و راوھستانى) (المحاوره)
- ۲- ياريكرن ب تەپى (تەپ تەپە) ب كارئىنانا ھەردوو دەستان راست و چەپ.
- ۳- ياريكرن فەگەريايى (المرتده) ب ھەردوو دەستان ژ راوھستان و بزاقى.
- ۴- راھىنانا بزاقا ياريكرنى (تەپ تەپە) (محاوره) پشتى پاسدانى. پاسدان و بزاقا ھەرگرتنا تەپى جارەكا دى پشتى ھەرگرتنا جھەكى دى ل گورەپانى.
- ۵- تەپ ھاقىتن بۇ سەلكى ب يەك دەست دبزاقىدا ژلايى راست و چەپى.
- ۶- بئەمايىت ھىر شكرنى دژى بەرگريكرنا ياريزانى.



پاسا فەگەراندى

پۇلا نەھى:

- ۱- ھاقىتن تەپى بۇ سەلكى ب يەك دەست ژ بزاقى ل ھەردوو لا راست و چەپ.
 - ۲- پاسدانا درىژ (المناوله الكويله) ب يەك دەست بۇ ياريزانەكى راوھستاي.
 - ۳- پاسدانا دوير ب يەك دەست بۇ ياريزانەكى ل بارى بزاقىدا بىت.
 - ۴- تەپ تەپە كرن ئىك بەرامبەر ئىكى (چەوانيا ھەرباز بوونى ژ بەرگريكرنى ب خاپاندن پشتى تەپ تەپە كرنى) (المحاوره).
 - ۵- بەرگريكرنا ياريزانى بەرامبەر ياريزانى (بزاق بۇ پىشقە بۇ ھەردوو تەنشتان و پشتى)
 - ۶- راھىنانا (ھوير) (تركيز) كو دبەرژەوھنديا وى راھىنانىدايە ئەوا دايە ياريزانى ل قوناغا چارى و پىنجى.
 - ۷- بجهئىنانا ياريا سەلكى.
- تەبىنى: چەند بابەتەكىن ياريا باسكت بۆلى و دىرۇكا وى يارييى دى دەنە قوتابيان دكاودانەكيدا كو نەشىن ب شىوھكى كرىارى ژ ھەرقەي پۆلى بىتە بجهئىنان.



هاڧىتىنا تەپى ژ پراوستان

هاڧىتىنا تەپى بۇ سەلكى ژ خۇ ھاڧىتىنى

پروگرامى يارىيا باسكت بولى (سەلكى) بۇ قوناغا ئامادەيى

پۇلا دەھى:



- ۱- پىداچونەكا ب لەز ب ھەمى جورىت پاسدانى (أنواع المناولات).
- ۲- ھاڧىتىنا تەپى بۇ سەلكى شىوئ رەڧاندنى (التهديف الخطي).
- ۳- ھاڧىتىنا تەپى بۇ سەلكى بەيەك دەست ژ خۇ ھاڧىتن و جەيت جودا جودا.
- ۴- لڧاندنا پىيى جىھگىر (الارتكاز) ل رىڧە چوون و غاردانىدا.
- ۵- لڧاندنا ھەردوو پى و دەستان ب شىوئ بەرگريكرنى (ئىك ياريزان).
- ۶- راھىنانا ھىرشكرنى دژى بەندكرنى (تمارين هجوميه على الحجز) وجوريت كرياتا ئىك و دوو برينى (القطع).
- ۷- راھىنانىت جودا جودا بۇ بەرگريكرنى ژ دەڧەرا زونى.
- ۸- ھىرشكرنا ب لەز و چەوانيا ھىرشكرنى (پشتى وەرگرتنا تەپى پشتى تۆماركرنا خالان و پاسدان تەپى).
- ۹- دانانا پلانا ھىرشكرنى دژى بەرگريكرنا ياريزانى بەرامبەر ياريزانى و دژى بەرگريكرنى ژ دەڧەرى.
- ۱۰- بجھىنانا يارىيەكا ئاسايى ل تەپا باسكت بولى

پۇلا يازدى:

- ۱- دانانا راھىنانىت رگە بەرىپ (منافسه) بۇ بجهئنانا ھەمى جورپىت پاسدانى.
- ۲- ھافىتتا تەپى بۇ سەلکى ب ھەردوو دەستان ل ھنداف سەرى.
- ۳- ھافىتتا تەپى بۇ سەلکى ب يەك دەست ژ خارى پىشتى وەرگرتا دوو پىنگافان.
- ۴- بەرگريگرن تاكە كەسى (الدفاع الفردى) دژى دوو ھىرشكەران.
- ۵- ھىرشبرنا بلەز.
- ۶- بجهئنانا يارىيا سەلکى (باسكت بۇل) دگەل شروڤەكرنا برگىت ياسايا يارىيا سەلکى (باسكت بول).

پۇلا دوازدى:

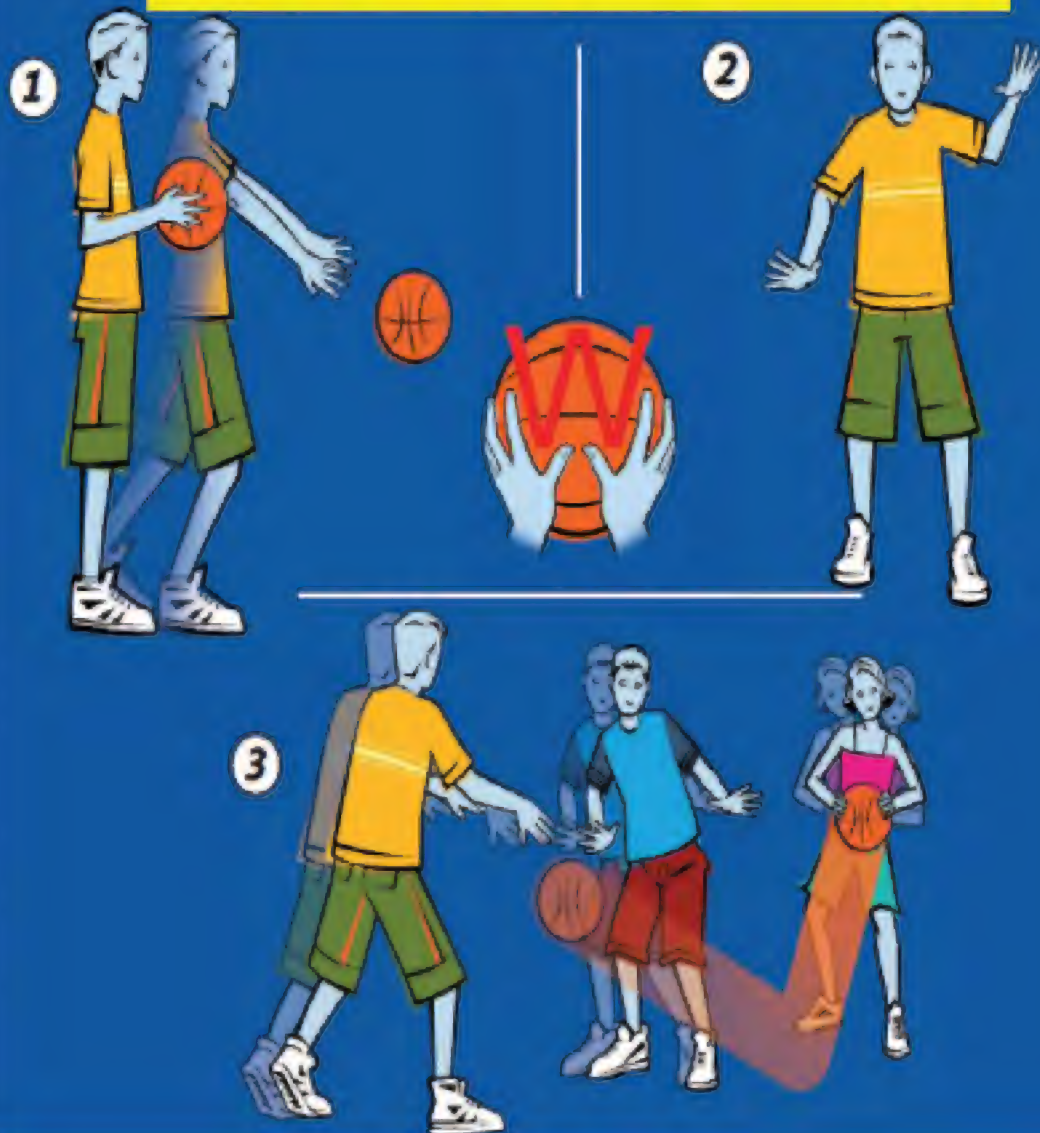
- ۱- پىداجوونەكا بلەز بۇ ھەمى جورپىت پاسدان و ھافىتنى بۇ سەلکى.
- ۲- بەرگريگرن ژ دەرڤەئى (دفاع المنطقة).
- ۳- بەرگريگرن ئىك بەرامبەر ئىك.
- ۴- پالانا ھىرشبرنى دژى بەرگريگرنى ئىك بەرامبەر ئىك و بەرگريگرن ژ دەرڤەئى.
- ۵- بەرگريگرن دژى ھىرشا بلەز (۲ دژى ۳).
- ۶- بجهئنانا يارىيا سەلکى (مزاولة اللعبة).

تېيىنى: زىدەكرنا (گۆتتا) برگىت ياسايا تەپا سەلکى و دىروكا فى يارىيى بۇ قوتابيان بىتە گۆتن ل
رۆژىت سار و سەقايى نەگونجاي.



ھندەك ژ جوریت ھاقیتتی بۆ سەلکی

پاس دانا قه گه ریایی - بلوک - چه وانیا ته پ گرتنی



پروگرامى يارييا تەپا دەستى

پۇلا ھەفتى:

۱-وەرگرتنا (گرتنا) تەپى ب ھەردوو دەستان راوستان و زىدە لقينىدا.



۲-پاسدان ژ ھنداڤ سەرى ب يەكدەست ل لقينى.

۳-ھافىتتا تەپى بۇ گولى ژ ھنداڤ سەرى ل لقينى.

۴-جۇرئەت راھىنانىت لىكدای (مركبه) بۇ ھەمى بنەمايىت سەرى.

۵-بەرگريكرن ژدەڤهرا (۶-چونە ، ۵-۱).

۶-راوستانا گۆلچى.

۷-شروڤهكرنا ھندەك ژ برگىت ياسايا تەپا دەستى.

۸-بجھئىنانا يارييەكا ئاسايى.

پۇلا ھەشتى:



۱- راھىنانا لىكدای (مركبه) بۇ بنه مايىت دەسپىكى.

۲- راھىنان بۇ بەرگىرنا تاكه كەسى.

۳- راھىنانا وەرگرتن و ھاقتىنا تەپى بۇ گوللى دگەل

ھەبوونا بەرگىركارى (مدافع).

۴- پالانا ھىرشكرنى ب كوم (۲-۴ ، ۳-۲).

۵- شروقه كرنا ھندەك برگىت ياساى.

۶- بجھىنانا يارىيە كا ئاساى.

پۇلا نەھى:

۱- ھاقتىنا تەپى بۇ گوللى دگەل خۇ ئىخستنى و بەرچاف وەرگرتنا فىربوونا راھىنانا نمرە ب نمرە

(التدريج).



۲- ھىرشبرنا بلەز.

۳- راھىنانا لىكدای بۇ ھەمى بنه مايىن دەسپىكى.

۴- مەشقركنا گولچى.

۵- پويته پىداننا زىدەتر ب پالانا بەرگىركنى و ھىرشبرنى ل يارىكرنى ل نىفگۆرەپانى.

۶- پويته پىدان ب ھندەك برگىت گرنگ يىت ياساى.

۷- بجھىنانا يارىيى.

پروگرامى يارييا تەپا دەستى بۇقوناغا ئامادەيى

پۇلا دەھى:

۱-مەشقىكرنا گۆلچى دروستكرنا ئاستەنگا نزم ل ھەردوو لا و ئاستەنگا بلند (الصد الواطئ - الصد العالي).



۲-ھافىتتا تەپى بۇ گۆلى ژ كوژيىت لايى راستى وچەپى (زاويه اليمين واليسار).

۳-ھافىتتا تەپى بۇ گۆلى ل بارى غاردانى وپشتى وەگرتتا تەپى ژ پاسەكا دريژ.

۴-راھىنانا بەرگريكرنى (دروستكرنا ديوارى رخا و بلند).

۵-پاسدان ژ ناقبەرا دوو ياريزانا ل لقينا بلەز پشتى ھافىتتى بۇ گۆلى.

۶-بەرگريكرن (۲-دژى-۳) ب ھەبوونا ياريزانەكى ھىرشبەر ل سەر بازنى.

۷-شرۆفەكرنا ھندەك برگيىت ياسايى.

۸-بجھىنانا يارييى.

پۇلا يازدى:

۱- پاسدان پشت سەرى ل ئاقبەرا دوو ياريزانا



پاسدانا تەپى ژ پشت سەرى

۲- راھىنان مەشقىكرنا گۆلچى.

۳- پاسدان ژ ئاقبەرا دوو ياريزانىت ئىك و دووېر ل پىش گۆل پىشتى ھافىتتى بۆ گۆل.

۴- لىدان سزا (لىدان ۷ مەترى)

۵- ھىرشبرنا بلەز ژ لايى ياريزانانقە ب ھەبوونا ياريزانەكى بەرگىكەر.

۶- ھافىتتا تەپى بۆ گۆل دگەل خو ھافىتتى بۆ سەرى ب دانانا رايەلى (عارضة) ل بلنداھىيا ئىك مەتر

وشىست سانتەمەتر (۱,۶۰) م و ھافىتتا تەپى بۆ گۆل ژ سەرىقە.

۷- بەرگىكرن ژ دەقەرا (۳- دژى- ۴) ب ھەبوونا ياريزانى جھگىر (ارتكاز) ل سەر بازنى.



۸- شروڧەكرنا ھندەك برگىت ياسايى.

۹- بجھىنانا يارپىيەكا ئاسايى.

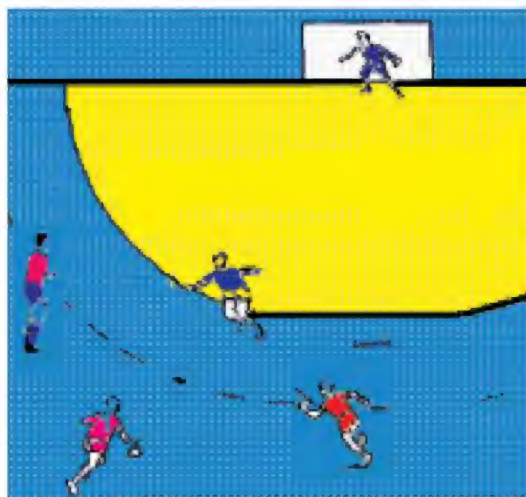
پۇلا دوازى:

۱- پاسدان دگەل خۇ ھاقىتنى ل ناۋبەرا دوو ياريزانان (لشېن بۇ ئىك لا)

۲- ھاقىتنا تەپى بۇ گۆلى دگەل خۇ ھاقىتنەكا بلند، بلنداھىيا رايەلى (عارضة) ۲م و ھاقىتنا تەپى بۇ گۆلى ژ سەرىقە.



ھاقىتنا تەپى بۇ گۆلى دگەل خۇ ھاقىتنا بلند



۳- ھېرشېرنا بلەز ب سى ياريزانان.

۴- ھېرشېرنا بلەز ب سى ياريزانان دژى ياريزانىن بەرگريکەر.

۵- بەرگريکرن ل گۆرەپانى (۶- دژى- چونە)



۶- لفين و ھېرشېرنا (۵- ۱)

۷- ياريکرن ئاسايى.

۸- شروقه کرنا ھندەك ژ برگين ياسايا تەپا دەستى.

پروگرامى يارييا تەپا قۇلى بۇلى بۇقوناغىن حەفتى ۋەھشتى ۋ نەھى

پۇلا حەفتى:

۱- ھنارتنا (سىرف) (الارسال) ل ژىرقە (بەرامبەر)



ھنارتنا سىرقى ل ژىرقە

۲- پاسدان (مناولە) بۇ پىشقە ل سەر سەرى.

۳- پىشوازيكرن (استقبال) ژ سىرقى ب ھەردوو باسكان.

۴- ھندەك پلانېت سادە ۋەكى لقىنا ياريزانان دناف گۆرەپانىدا.

۵- ياريكرن (العب).

۶- شروقه كرنا چەند بركەيىن ياسايى (قانون) يارييا تەپا قۇلى بۇلى.



پۇلا ھەشتى:

۱- دووبارەكرنا كارزانييت پىشىى بىنەرەت (المهارات الاساسيه السابقه).

۲- ھنارتنا سىرقى (الارسال) تەنسى.



۳- پىدانا كارزانييت تاكە كەسى يىت پىدقى (المهارات الفردية الضرورية)

۴- فىركرنا لىدانا ب ھىز (الكبس) ھەكە چىبىت دگەل ھەبوونا بەرگريى (بلوك).

۵- ياريكرن ۋ شروقه كرنا چەند بركىت ياسايا (قانون) ياريى.

پۇلا نەھى:



۱- دوو بارە کرنا چەند کارزانییت پیشی.

۲- جەخت کرن ل سەر لیدانا ب هیژ (الکبس) وبەرگری (بلوك)

۳- فیژ کرنا هیژ شبرنی (الهجوم) ل بارئ بلند ونزم.

۴- هنارتنا سیژ فارە قاندى (الارسال الخطای).



۵- چەند پلانیت بەرگری کرنی (بعض الخطط الدفاعية) وهیژ شبرنا سادە.

۶- یاری کرنن (اللعب).



تییینی: ل دەمەکی کو دەرفەت نەبیت بۆ وانیت کریاری. دقیت مامۆستا چەند بابەتین سادە ژ یاسایی و

دیروکا یارین. ژبلی وان بابەتان ئەوین پیشی هاتینە گۆتن بۆ قوتابیان.

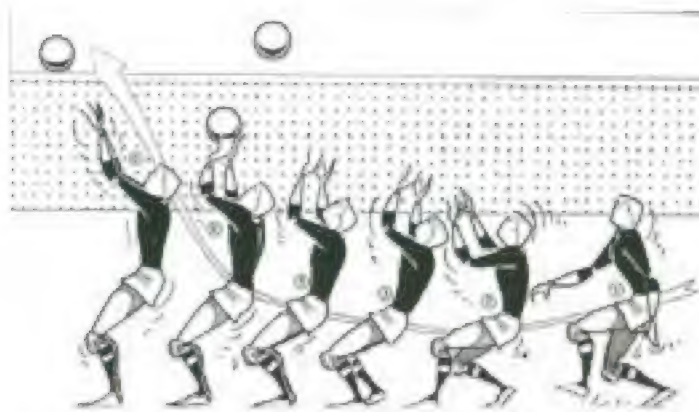
پروگرامی یارییا تەپا قولى بولۇ بۇقوناغا نامادەيى

پۇلا دەھى:

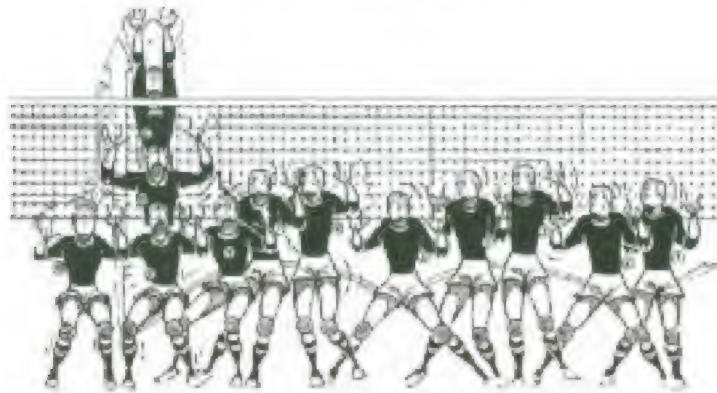
۱-دووبارەكرنا چەند كارزانييت پيشى.

۲-پاسدان بۇ پشتقە (المناوله الخلفيه).

۳-بلند كرن بۇ سەرى (المناوله العاليه).



۴-بەرگرييا ديوارى (بلوك) ب ئىك يان دوو ياريزان يان سى ياريزان (دفاع الفردى الجماعى).



۵-يارىكرن دگەل شروڤەكرنا ياسايا (قانون) يارىيى ب دريژى.

۶-بەرگيرى ب كوم. (الدفاع الجماعى) بەرگرييا ئىكسەر ل سەر تورى.

۷-هیرشكرن (الهجوم) ب هەمى جۇران بۇ لايى چەپى ويى راستى - ليدانا ب هیز (الضربة الساحقة).

۸-پیتە دان ب پيشوازييا ئىكى (الاستقبال الاول) ژ تەپى و گەھاندىن (التوصيل) بۇ ياريزانى بلندكەر

(الرافع) و لقين بۇ بارەكى دى.

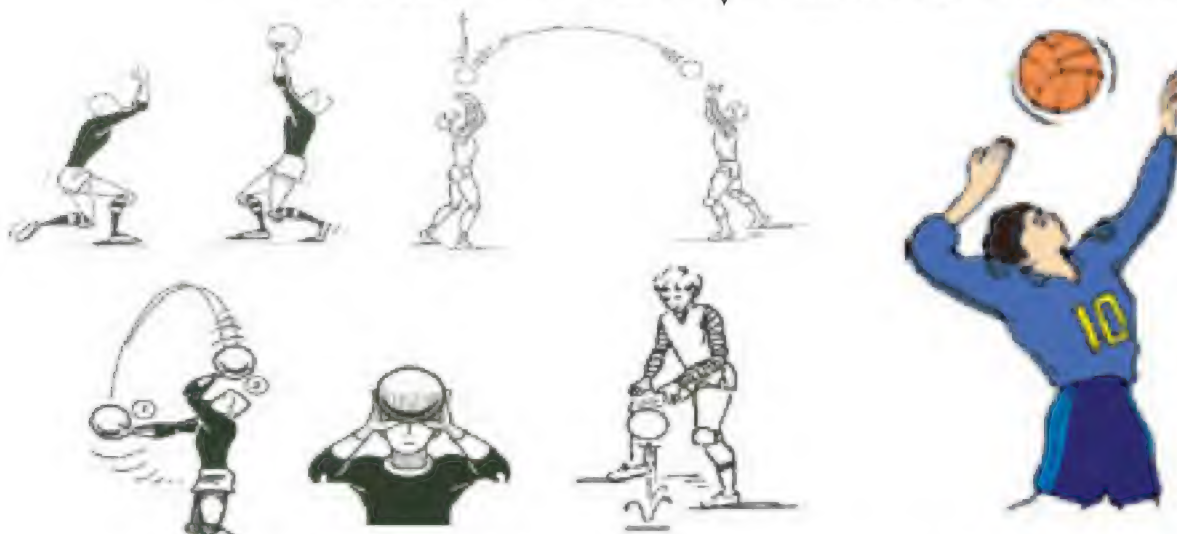
پۇلا يازدى:

- ۱- بلندكرنا نزم (الرفع الواطئ).
- ۲- لقينا دروست ب مەرەما پركرنا قالاتييان (التغطية) ل دەمى رابوونا ھىلا پيشىي ژ بەرگريكرنى (بلوك).
- ۳- زفراندنا تەپى ب فرين لسەر ئەردى (غطس).
- ۴- بەرگريكرن (بلوك) ب سى ياريزانان (الدفاع الجماعى).
- ۵- پلانا بەرگريكرنا ھەفېشك - بەرگريا پاشىيى وپيشىيى ورەخا.
- ۶- ھىرشېرنا دەملدەست (الهجوم السريع).



پۇلا دوازدى:

- ۱- بلندكرنا كفانەيى (الرفع المقوس).
- ۲- ياريكرن - بەرگريكرن (الدفاع) ب ھەمى جۇران - ھىرشېرن (الهجوم) ب ھەمى جوران.
- ۳- بەردەوامبوون ل كرىارا كارزانييت بنەرەت (المهارات الاساسيه) ل ياريكرنى.



تېيىنى: ل وى دەمى كوماو ھەبىت بۇ وانا كرىارى. دقئىت مامۇستا بابەتېن ئەكادىمى يېت سادە ژ ياسايى و دىرۇكا يارييى (تاريخ اللعبة) شروڤەبكەن بۇ قوتابيان.

پروگرامی گوردان و مه يدانی
بۇ قوناغىن حەقتى و ھەشتى و نەھى

پۇلا حەقتى:

۱- غاردان ← ماوئىت كورت
 ← ماوئىت ناقتىجى



دەستپىكا غاردانى (زاغ دان ۵×۵م)

غاردانا پوستەى (دانه قە و وەرگرتن) (۴×۵۰م).

غاردانا ئاستەنگ: راھاتن ل سەر ھونەرى (تكنيك) ئاستەنگ بلندى (۳۰سم، ۵۰سم).

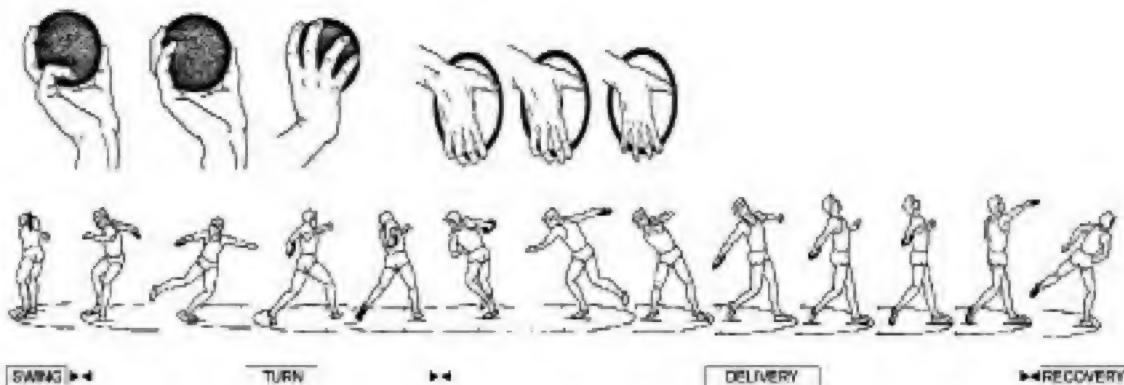


۲- پالدان و ھاقتىن:

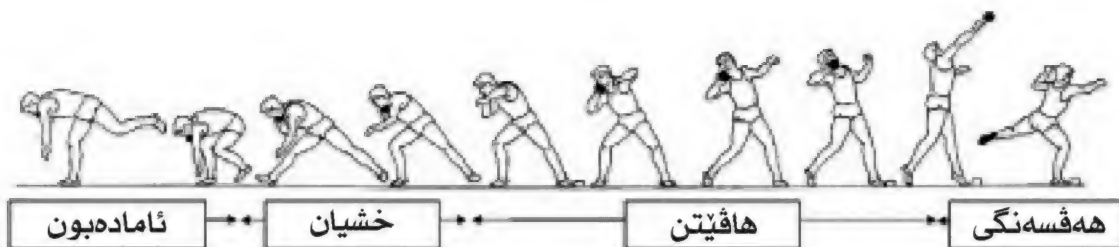
پالدانا پارسەنگى (قذف الثقل) فیرکرن پالدانا پارسەنگى بچويك وسقك.

فیرکرن و پالدانا پارسەنگى ژ راوہستان (الپات) و راھینان ل سەر ھاقتىنا تلىپى (رمى القرص) (ب کارئینانا

بازنا لاستىكى يا سقك). وب کارئینانا چەند راھینانەکان و راھاتنا بەراھیى بۇ لقینى.



هاڧىتئا تلىپى



پالدا نا پارسەنگى

۳-خۇ ھاڧىتن:

۱-ئىكگاشى ب رىكا ھلاويستنى وب كارئىنانا مەودايى غار دانا تمام.



ب-خۇ ھلاڧىتن بلند -ب رىكا زىنى (سرجى).



تېيىنى: شروڧە كرنا ياسايا وان يارىيان ئەوئوت قوتابيان وەرگرين ب شيوەكى گشتى.



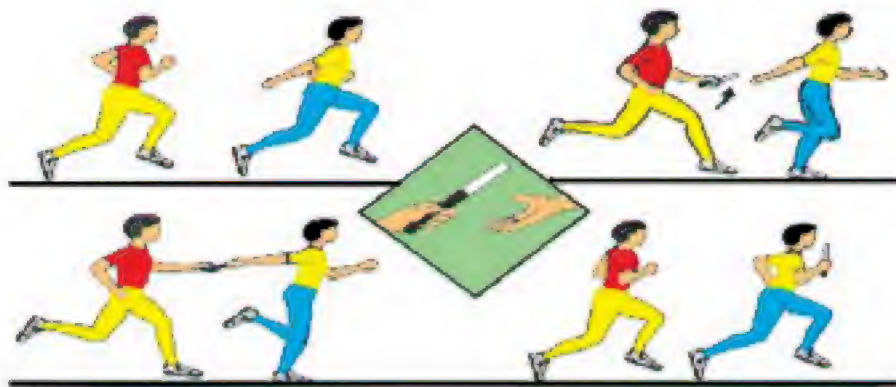
پۇلا ھەشتى:

- ۱- غاردان ب ھەمى جۇران گەشەكرنا غاردانا درىژ ب رىكا رىقە چوون و غاردانى زىدەيە.
- ۲- غاردانا بلەز: مەشقرن ل سەر گەشەكرنا لەزاتىي ب رىكا غاردانا پوستەي (۴×۱۰۰م).
- ۳- غاردانا ئاستەنگ: ژ ھىلا دەستپىكى ھەتە ئاستەنگا دووئ و بلنديا ۵۶سم.
- ۴- پالدا نا پارسەنگى: فىركنا قوتابيان ل سەر رىكا فەگوھاستنى (خشاندا پىيى پاشى).
- ۵- ھافىتە تلى: رىكا لقينى دگەل تلى.
- ۶- ئىكگاقى: ب كارئىنانا غاردانا تمام و (جەخت) كرن ل سەر رىقە چوون ل ھەواى.
- ۷- سىگاقى: فىركنا چەند راھىنانان ل ياريا سىگاقى.
- ۸- خۇ ھلاقىتە بلند: ب كارئىنانا رىكا زىنى (سرج) ب ۹ پىنگاقان.
- ۹- خۇ ھلاقىتە ب دارى: راھىنان ل سەر ھەلگرتنا دارى و غاردان و سياربوونى ب شىوئ لقينى.

پۇلا نەھى:

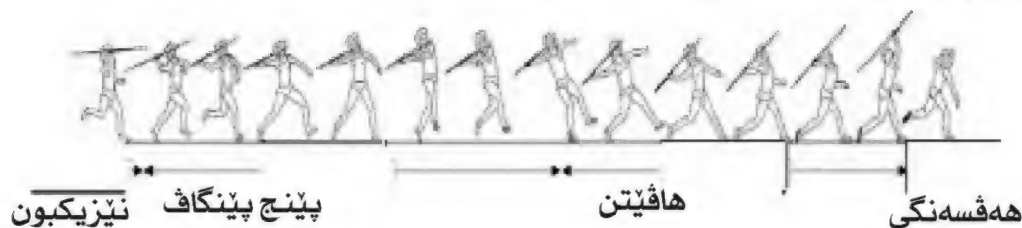
۱- غاردان ب ھەمى جۇرانقە:

- ۱- غاردانا ئاستەنگ ب دەسپىكا روينشتنى بۇ مەودايى (۱۱۰م) بۇ قوتابىت كور و بلنديا (۸۱)سم و پىنج ئاستەنگ بۇ قوتابىت كچ مەودايى (۱۰۰م) وسى ئاستەنگ و بلنديا ۷۶سم.
- ب- غاردانا پوستەي ۴×۱۰۰م



۲- ھافىتن:

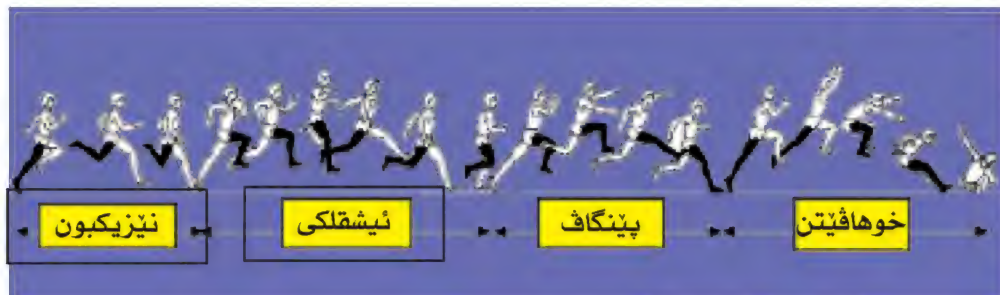
- ۱- ھافىتن رى: راھىنانىت گشتى وب تايبەتى شىوئ ھۆنەرى يى ھافىتن رى.
- ۲- ھافىتن تلى: ھافىتن تلى ژ لقينى.



۳- خۇ ھاقىتەن:

ا- ئىكگافى: رىكا رىقە چوونى ل ھەواى ئىك پىنگاف ونىف.

ب- سىگافى: بىنى بۇ كوران.



ت- خۇ ھاقىتەن بىلەن: خۇ ھاقىتەن ب شىوئ زىنى (سرجى).

پ- خۇ ھاقىتەن ب دارى: بىنى بۇ كوران.

پروگراممى گورەپان و مەيدانى بۇ قوناغا ئامادەيى

پۇلا دەھى:

۱- غاردانا ئاستەنگ ۴۰۰م

ا- غاردان ژ دەسپىكا نزم (رونىشتىنى) بۇ ئاستەنگا ئىكى بۇ چەسپاندنا (ضبط) پىنگافان بۇ زانين بىلندىيا

ئاستەنگى (۹۱سم) ۵.

ب- غاردان ژ دەسپىكا بىلەن (راوۋەستىيى) بۇ مەودايى دەستىنىشانكرى (۱۷) پىنگاف.



بارىت لەشى ژ دەسپىكا بىلەن

۲- ھاقىتەن رىمى:

ا- راھىنانا تايبەت بۇ ھاقىتەن رىمى جاخترىن ل سەر پىنگافىت پالدانى.

ب- ژ راوۋەستانى چەسپاندنا (ضبط) پىنج پىنگافىت ھاقىتەن.

ت- ژ غاردانى چەسپاندنا پىنج پىنگافان.

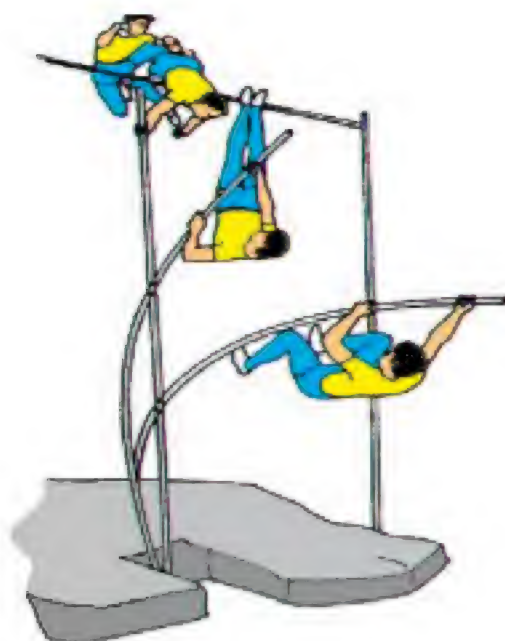


۳- سیگافی: پینگافیت نمره ب نمره بۇ چەسپاندنا ئیشقلىكى (عجله) ھەر پینگافەك جودا دەيتە كرن.



۴- خۇھلاقىنا بلند ب رىكا (فسبورى)

۱- مەودايى غاردانى ب- رابوون ج- دەر باز بوون ل سەر رايە لپرا (عارضة).
۵- خۇ ھلاقىتنا ب دارى: بتنى بۇ كوران و راهىنانى ل سەر ھە لگرتنا دارى خۇھاقىتنى و غاردان ب دارى.



پۇلا يازدى:

۱- غاردانا ۴۰۰م ئاستەنگ.

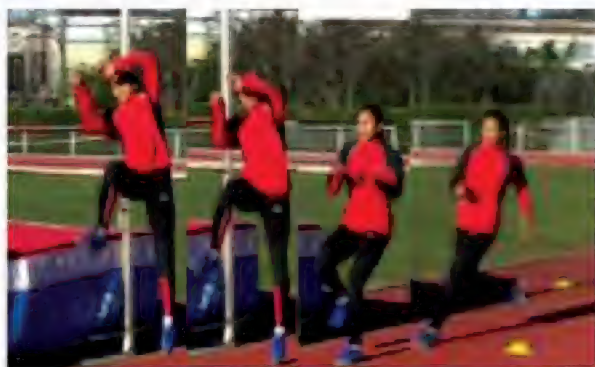
ا- غاردانا دەستپىك راۋەستانى ل سەر پىنج ئاستەنگان بۇ چەسپاندنا پىنگافان بۇ زانين بلنديا ئاستەنگى (۹۱سم).

ب- غاردانا دەستپىك ژ راۋستانى ل سەر پىنج ئاستەنگان بۇ چەسپاندنا پىنگافان.

۲- سىگافى: جەختكرن ل سەر پىكفە گریدان دناقبەرا ئىشقلكى وپىنگافان وپىدانا راھىنانىت تايبەت بۇ گەشەكرنا ھىزى.

۳- خۇ ھلاقىتتا بلند:

پىكفە گریدان ل ناقبەرا مەودايى غاردانى و رابوون و دەر بازبوون و چەسپاندنا كو ژيىى نىزىك بوونى.



۴-خۇ ھاقىتتا ب دارى:



مەشقرنا خۇ ھاقىتتا ب دارى

۱-ھلگرتن و غاردان ب دارى.



ب-دانانا دارى (دارى خۇ ھاقىتتى دناف سندوقا رابوونىدا).

ت-خۇ ھالاويستن ب دارى خۇ ھاقىتتىقە جەختكرن ل سەر
ھەردوو باسكان بۇ خارى بن.

پۇلا دوازى:

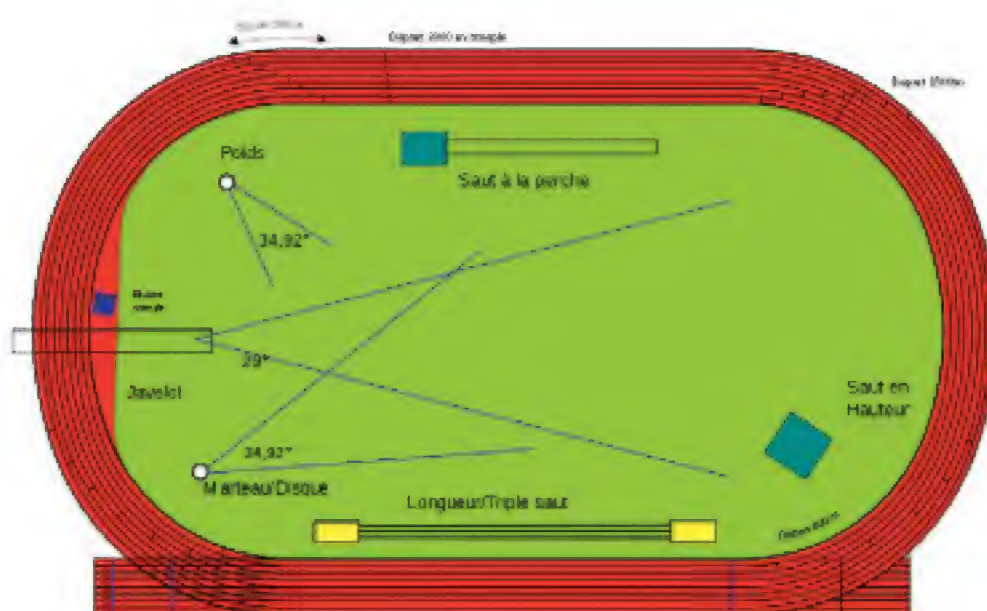
۱-دووبارەكرنا وان وانا ئەوئىت ل پۇلا يازدى وەرگرتىن ب لەز.



۲- دانانا پرۆگرامى مەشقرنى ب ساناھى ب شیوئ بەرىکانا و یارى بۆ ھەلبىزارتنا قوتابیان.

۳- شروڤە کرنا یاسایا یارییان ب سادەیی.

تییینی: شروڤە کرنا ئەکادیمی (نظري) ب سادەیی ل یاسا و دیرۆکا یارییاندا ل دەمەکی کو مامۆستا ڤان بابەتان بۆ قوتابیان بئزیت کو ماوئ وانا کریاری نەبیت.



شیوئ یاریگەھا گوردپان و مەیدانی

**پروگرامی یارییا ته پیا پیی (فوتبول)
بۇقوناغا حەفتی وەهشتی ونەهی**



پۇلا حەفتی:

۱- گرێلکرن ته پى (رېڤه چوون ب ته پى)

ا- گرێلکرن ب خيچه کا راست.

ب- گرێلکرن و زڤرين ب ته پى.

ت- گرێلکرن و لادان.

گرېلکرن ته پى ب پشکا ژدەرڤه ی پى ی

پ- گرېلکرن و راوهستاندنا ته پى (ب پشکا ژ نافدايا پى و رويى پى) (وجه القدم).



۲- پاسدان:

ا- پاسدانا سەر ئهردى (ب نافدايا پى).

ب- پاسدانا سەر ئهردى (ب رويى پى).

ت- پاسدانا نزم (ب نافدايا پى).

پ- پاسدانا نزم (ب رويى پى).



پاسدان ب نافدايا پى ی پاسدان ب دەرڤه ی پى ی

ئەو پاسدان ل راوهستانى وپاشى ل لقينى بيته دان.





۳- راوهستاندنا ته پي ټان راگرتنا وي (الاحماد)

ا- راگرتنا ته پي ب بنی پي.

ب- راگرتنا ته پي ب تبلیت پي.

ت- راگرتنا ته پي ب رانی.

راگرتنا ته پي ژ راوهستیانی زیډهیه پاشی ژ لښینی.



راگرتنا ته پي ب رانی



راگرتنا ته پي ب ژ نافدایا پي

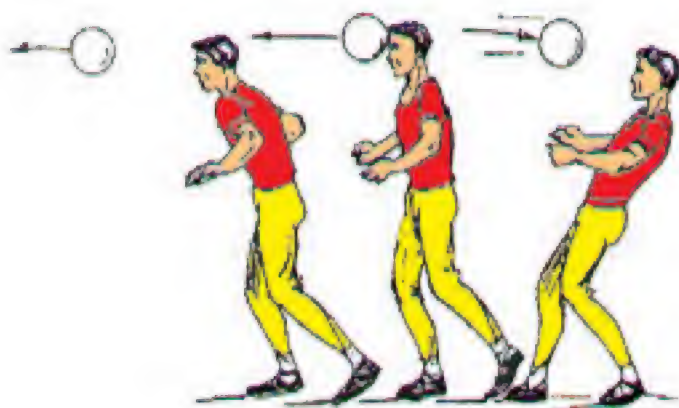
۴- لیډانا ته پي ب سهری:

ا- لیډان ب پشکا پیشفه یا سهری (لیډان ب نافچاقان ل راوهستیانی پاشی ل لښینی).

ب- لیډان ژ روینشتنا دریژ و روینشتن ل سهر چار گه هان.

ت- لیډان ب سهری ژ خو هافیتنی (ژ راوهستیان پاشی ژ لښینی).

۵- یاریکرن دگهل کورته شروقه کا ساده ژ یاسای.



پولا هشتی:

۱- گریلکرن ته پي.

ا- گریلکرن خا رو فیچ (ملویه).

ب- گریلکرن پینگاف هافیتن بو ره خان.

ت- گریلکرن ب زیډهکرنا له ذاتی.

پ- گریلکرن ب خاپاندن.

ج- گریلکرن و راگرتنا ته پي.

ح- گریلکرن و زفراندنا ته پي.

۲- پاسدان:

أ- پاسدان ب رویی پیی.

ب- پاسدان ب پشکا ژدەرقله پیی.

ت- پاسدان ب پشکا ژناقدا یا پیی.

۳- لیڈانا ته پیی ب سهری:

أ- لیڈان ژراوه ستایی.

ب- لیڈان ژ روینشتنی.

ت- لیڈان ب دریژ بوون ل سهر پشتی.

پ- لیڈان ژ خو هافیتنی.

ج- لیڈان ژ روینشتنی فرین بو پیشفه.

۴- راگرتنا ته پیی (الاحماد)

أ- راگرتنا ته پیی ب پیی.

ب- راگرتنا ته پیی ب رانی.

ت- راگرتنا ته پیی ب سینگی (ل لقینی تیته دان)

۵- گۆلکرن (لیڈان بۆ گۆلی) ب ههمی جۆریت ویشفه.

۶- یاریکرن و شرؤقه کرنا یاسایی و (۲۰ خولهك یاری).



لیڈان ب رویی ژدەرقله پیی

پؤلا نه هی:

۱- گریلکرن ته پیی.

أ- گریلکرن و پاسدانا خشانندی (ل سهر ئهردی)

ب- گریلکرن و پاسدانا نزم.

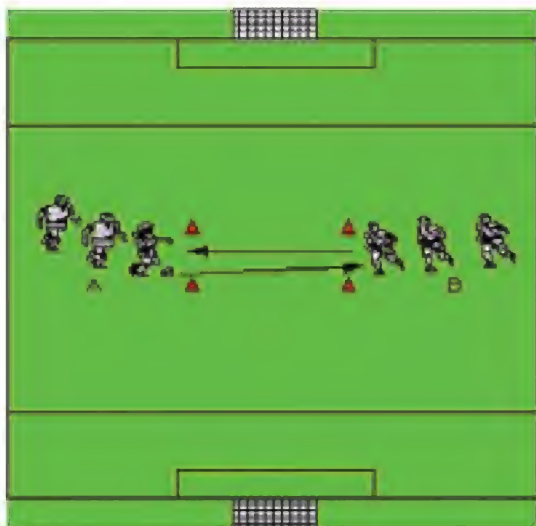
ت- گریلکرن و راگرتنا ته پیی (احماد الکره).

پ- گریلکرن ل نافیهرا (کهسی دروستکری) (شواخل).

ج- گریلکرن و لیڈانا گۆلی.

ح- گریلکرن و پاسا دریژ و بلند و نزم.





۲- پاسدان:

أ- پاسا سەر ئەردى ل ئاقبەرا دوو ياريزانان.

ب- پاسا سەر ئەردى ل ئاقبەرا سى ياريزانان.

ت- پاس وليدانا گۆلى (ئىكسەر).

ج- پاس و گوهورپينا ئاراسته كرنا پاسى.

ح- پاسا دريژر و بلند ژ كوژى (الزاويه)

۳- ليدانا تەپى ب سەرى.

أ- ليدانا تەپى ب سەرى بۇ گۆلى.

ب- ليدانا تەپى ب سەرى و پاسدان بۇ ياريزانه كى دى.

ت- برينا تەپى ب سەرى ل ئاقبەرا دوو ياريزانپت دى.

پ- ليدان ب سەرى ل دەمى ھاقتنا لاي (رمىه جانبیه)

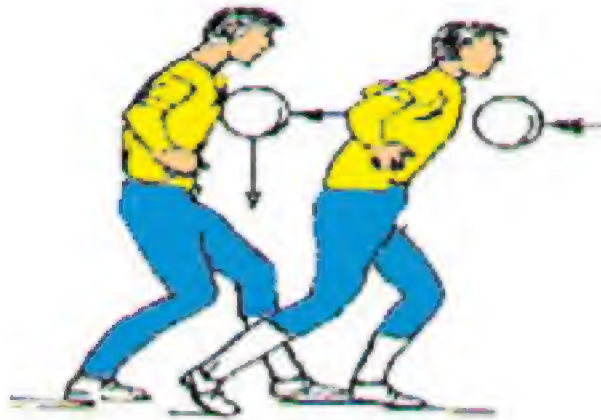


پروگرامى يارييا تەپا پى ي بۇقوناغا نامادەيى

پۇلا دەھى:

۱-گرىلكرن (الدرجه)

- أ-گرىلكرنا تەپى ب پشكا ژناقدايا پىي و پاسدان بۇ ھەقالى خۇ ب پەحنيا پىي.
- ب-گرىلكرنا تەپى ھىدى و پاش گرىلكرنا ب لەز ژدەرھەي پىي.
- ت-كونترولكرنا تەپى ب ئىنانا خارى بۇ ئەردى گرىلكرنا ھىدى ب ھەردوو پىيان.



۲-پاسدان:

- أ-پاسدان ب رويى پىي بۇ ھەقالى خۇ (ھەقالى وى دى تەپى راوھستينيت ب رويى پىي و دى پاسى دەتە ھەقالى خۇ ب رويى پىي).
- ب-سى ياريزانان دوو تەپە يىت دگەل و دى پاسان دەنە ئىك و دوو بەردەوام.
- ت-لىدانا تەپا گرىلكرى ب شىويى پاسدانا بلند.
- پ-گرىلكرن و پاسدانا تەپى ب ژدەرھەي پىي.
- ۳-لىدانا تەپى ب سەر:

أ-دروستكرنا بازنەكى وليدانا تەپى بۇ ئىك ژ ھەقالىت خۇ بى كو تەپە ب ئەردى بكەفيت ودقيت چاقيت وان دقەكرين.

ب-راوھستان ب شىويى دوو ريزى ئىك ل دويىف ئىكى (بەرامبەر ئىك و دوو). ياريزانى ئىكى ژ ريزا دى ھافيتنا لاي (رمىە جانبىه) ھافيت بۇ ياريزانى ئىكى ل ريزا دووى ب قى شىوہى ل بلندترين خال دى تەپى ب سەرى لىدەت ل خۇ ھافيتنىدا.

ت-لىدانا وى تەپى ئەوا ژ ھافيتنا لاي دەيت ب سەرى وبلەز بۇ گۆلى.

۴-راگرتنا تەپپى:

ا-راگرتن ب ھەمى جورانقە (پېيى - ب رانى - ب سىنگى) باشى گرېلكرنا تەپپى.

ب-راگرتنا تەپپى ب ھەمى جورانقە باشى لىدان بۇ گۆلى ب لەز.

۵-برينا تەپپى:

ا-لادانا ھەقركى (مزاخمة الخصم) بۇ برينا تەپپى ل دەمى گرېلكرنا تەپپى ژلايى ھەقركىقە.

ب-برينا تەپپى ب خۇ خشاندىنى (الشطج).

ت-پالدا ھەقركى ب مىلى بۇ دویر ئىخستنا وى ژ تەپپى وبرينا تەپپى ژ ھەقركى.

۶-پلان:

ا-پلانا (بدەقئى و ھەرگەرە) (۲-۱)

ب-پلانا فان باران:

۱-كورتە (كوژى)

۲-ھافىتتا رەخان (لا)

۳-دروستكرنا ديوارى (بو ياريزانىيت بەرگر)

۴-يارىكرن دژى ديوارى (بۇ ياريزانىين ھىرشبەر)



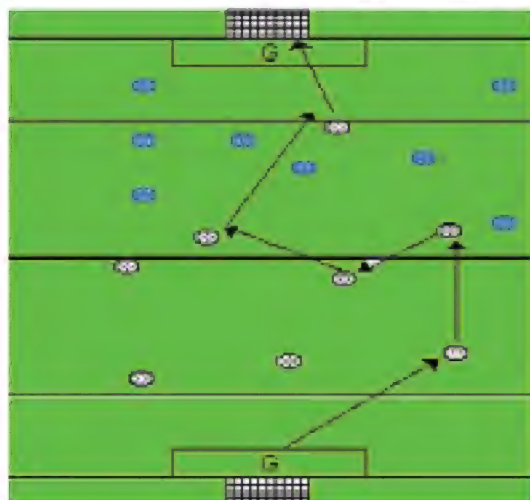
ياسايت يارييى:

ا-شروقه كرنا ياسايى ب شيوئ ئەكادىمى بۇ قوتابيان.

ب-كريارا ھندەك ژ بارىت ياسايى ب تايبەتى بەندىت (۱۲-۱۴)

ت-يارىكرنا دوو گۆلى ب شيوەكى ئازاد.

پ-يارىكرنا دوو گۆلى ب مەرجهكى (وەكى كو ب بتنى پيى چەپى ل تەپپى بدن)



يارىكرن ب دوو تيمان

پۇلا يازدى:

گرىلكرنا تەپى:

ا- گرىلكرنا پىچا وپىچ ل نابقبەرا (شاخص) پاشى لىدان تەپى بۇ گۆلى بۇ نابقدايا پىي (لىدان بۇ ناف گۆلا بچىك).

ب- گرىلكرن پاشى پاسدانان بلند بۇ ھەقالەكى يان بۇ خالەكى.

ت- گرىلكرن پاشى گوھۇرپنا رىكى ب لەز (جارەكى بۇ ژدەرۋە پىي وچارادى بۇ گرىلكرنا نابقدايا پىي)

پ- گرىلكرنا تەپى ب چار دەورى گورەپانا پىي وب شىوي بەرىكانا پوستەى دنابقبەرا چەند تىمەكاندا.

۲- پاسدان:

ا- پاسدانان كورت ل سەر ئەردى.

ب- پاسدانان بلند.

ت- پاسدانان كۋانەيى.

ج- يارىكرن ل لاكىشەكى ب دوو يارىزان دژى دوويارىزانان گەل يارىزانەكى دى كو دى دگەل وئ كومى بيت ئەوا تەپە دگەل.

ح- پىنج يارىزان دژى پىنج يارىزانىت دى ل ناف گورەپانەكا بازنەيى. يارىكرن ب سەرو لەشى و ھەردوو

پىيان بىي كو تەپە ب كەڧىتە سەر ئەردى و ھەر تىمەكى مافى ھەى چەند جارا بڧىت ل پەپى بدەت.

ھەروەسا يارىزانەك دىت دوو جاران يان زىدەتر ل سەر ئىك يارىيى ب تەپى بكتە. (يارىزانى مافى

ھەى باسكىت خۇ ب كاربىنىت) تەپە بۇ لايى يارىگەھا ھەڧرك بچىت. ھەر تىمەكى تەپە ل لايى وئ

نەمىنىت دى خالەكى ژ دەستەت.

پلان:

ا- دئ نهركى ياريزانان هيته شرؤفه کرن ل دويڤ پلانا دارشتى ب شيوهكى گونجاي دگهل شيانيت ياريزانيت نامادهي. ههكه شيانيت قوتابيان دبلند بن پلانهكا پيشكهفتى بؤ بيته دانان وهكو (۱- ۲ + ۴) ئان (۱+۳+۳) ئان ييٲ دى.



پلانا ۳-۲-۴



پلانا ۴-۲-۴

ب- پلانا گؤلچى ل ياريٲ چهسپاي وهكى ليٲدانا كوژى (كورنه) وليٲدانا ئازاديا يا ئيٲكسهر و نهئيٲكسهر كو نيزيك بيت ژ گؤلئ.

ت- تريكرنا فالاتييا.

۴- چالاكييت گؤلچى:

ا- گرتنا تهپئ.

ب- بهرهنگاركرنا تهپئ.

ت- پالدا نا تهپئ.

پ- گرئليكرنا تهپئ.

ج- كهتن ل سه ر ئهردى.

۵- ياسا و ياريكرن:

ا- شرؤفه كرنا ياسايئ.

ب- ياريكرن ل دوو گؤللا ب تهپا پئى.



پۇلا دوازدى:

۱- لىدان بۇ گۆلى:

ا- راھىنانىت كونترول كرنى ل سەر تەپى. (بۇ چەند جاران) پاشى لىدان بۇ گۆلى.

ب- ئىنان وىرن (مراوغە) پاشى لىدان بۇ گۆلى.

ت- وەرگرتنا تەپى ژ كورنەى پاشى لىدان بۇ گۆلى.

پ- پلانا (بدەقى و وەرگرە) ولىدان بۇ گۆلى.

۲- راھىنانىت يارىكرنى:

ا- يارىكرن ب تەپا پىى دوو گۆلان ل يارىگەھەكا بچويك دگەل ھەلگرتنا ھەقالى خۇ (ياريزان دى ھىنە گوھورپىن پىشتى ھەر خولەكەكى).

ب- بەرىكانا پوستەى ل ناڧبەرا چار تىمان گرلىكرنا تەپى ل ناڧبەرا (شاخصا) ل دويىف وان مەرچىت مامۇستا ددانىت. پاشى زڧرىن ل دوور (شاخصا) وپاشى ياريزان دى تەپى ھاڧىت بۇ ھەقالى خۇ وھەر تىمەك ئىكەم چار تەپى راگريت (اخماد) دى خالەكى وەرگريت.

ت- يارىكرن ب تەپى ل يارىگەھا بچويك ب مەرجهكى لقىن دڧەگوھاسستن بن ب شىوئ خۇ ھاڧىتن ل ئىك پى ئان ھەردوو پىيان.

پ- بەرىكانە ل ناڧبەرا چار تىمان وھەر تىمەك ب شىوئ بازنەى دى راوہستىت ياريزان دى تەپى دەنەف ئىك دوو ب مەرجهكى كو تەپە نەكەڧىتە ئەردى. ئەو تىما كو پتر تەپە ل دەف بمىنىت دى سەرکەڧتى بىت. دىن ئەو تىما پتر تەپا لىدەت يا سەرکەڧتى بىت.

ج- پۇل دى ھىتە دابەشكرن بۇ چەند گروپەكان تەپە دى ھىتە دانان ل دويراتيا (۵۰) م ژ ياريزانى ئىكى ژھەر گروپەكى. دەمى ڧىتك بىتە لىدان ياريزانى ئىكى دى دەرکەڧىت بۇ تەپى ئەو ياريزانى يەكەمجار تەپى لى بدەن دى خالەكى وەرگريت.

ح- پۇل دى ھىنە دابەشكرن بۇ چەند گروپەكان گروپ ئىك ل دويىف ئىك دى راوہستن.

ل دويراتيا (۳۰) م ژ ياريزانى ئىكى ژھەر گروپەكى تەپە دى ئىتە دانان. دەمى ڧىتك ھاتە لىدان ياريزانى ئىكى ژھەر گروپەكى دى دەرکەڧىت بۇ لايى تەپى و دى تەپى گرلىكەت بۇ لايى ياريزانى دووى ژ گرۇپا خۇ و دى تەپى راوہستىنىت ل پىش ياريزانى دووى ژ گرۇپا خۇ ئەو ياريزانى يەكەمجار تەپى راگريت (يخمد الكره) دى خالەكى وەرگريت.

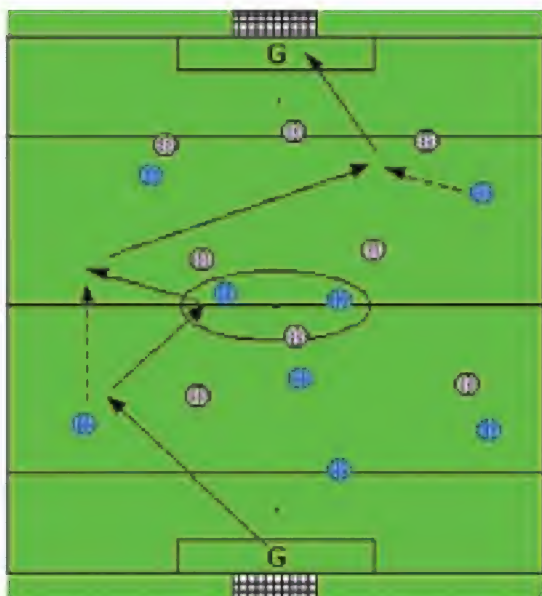
خ- ھەر تىمەك ژ (۵-۸) ياريزانان پىك بىت ويارىيا تەپا پىى بکەن ل يارىگەھا بچويك ب مەرجهكى دڧىت ل سەر چار گەھان بچن و رويى وان بۇ سەرى بىت و (ب مەرجهكى بىت وان بۇ پىشڧە بن و دەستىت وان بۇ پاشڧە بن).

۳- یاسا و یاریکرن:

ا- شرؤفه کرنا یاسایا یاریکرنی.

ب- یاریکرن ب ته پا پئی ل دوو گؤلان.

تیبینی: دقیت چهند بابته تین ئەکادیمی ژ یاسایی بیئه زیدەگرن و دیرۆکا یاریکرنی بیته دان بۆ قوتابیان ل دەمی کو بار نهیی گونجاییت بۆ وانیت کریاری.



یاریکرن ل نافهه را دوو تیمان

چەوانیا دانانا نمریت وانا پەرودەدا وەرزشی

ماموستایی بسپورئ پەرودەدا وەرزشی یی بەرپرسیارە ل چەوانیا دانانا نمریت وانا پەرودەدا وەرزشی کو دقیت ب شیوازەکی زانستی و هویر نمرە بیئه دانانا. داگو قوتابی بدرستی بگهههه مافی خۆ. باشتەین شیواز ل دویف سیستەمی نوی یی خاندنی بقی شیوهی نمرە تیئه دابه شکر.

یهگەم:

(۱۵) نمرە بۆ هه لسهنگاندنی، ئەو ژ ی بقی شیوهی تیئه دابه شکر.

(۵) نمرە بۆ نههاتن (الغیابات) وپشکداری دوانیدا (الحضور).

(۵) نمرە جل و بهرگ.

(۵) نمرە بۆ چالاکیی گشتی کو پیکهاتینه ژ پشکداریا تیمیت وەرزشی وتیمیت دیدەفانی و دروستکرنا به لاقوکی وەرزشی ئان بۆ قوتابی وەرزشان ییت سەرکهفتی دوانیت دیدە ئەف (۱۵) نمرە بۆ (۴۵) روژیت ئیکی ژ دەواما هەر کورسەکینه.

دووم:

(۲۰) نمرە بۆ ئەزموونا تیوری (نقری) ژوان بابته تیت کو ب تیوری داینه قوتابیان

سَيِّهَم:

(۱۵) نمریت دی هەر ب وی شیوی ئیکى هیئە دابەشکرن بەلى بۆ (۴۵ روژین دووی) ل دەواما کورسی دووی.

چارەم:

۵۰ نمرە بۆ ئەزموونا (کریاری) (عملی) کو هەفتیهکی بهری ئەزموونیت نقیسینى (تحریری) ئانکو هەفتیهکی بهری ئەزموونیت دوماهیا وەرزان دى هیئە بجهئینان ب وان کارزانى و چالاکییت کو ب کریاری داینه قوتابیان.

ههکه قوتابیهك ژفان ئەزموونا پاشى كهفت ئان مولەت هەبوو. چیدبیت ل روژین ئەزموونا ل دویف خشتهی دوان روژاندا ئەزموون پى بینه کرن. دا بى بار نهبيت ژ نمران.

ئەو تۆمارىيەت پىددىقى كۆ مامۇستايى
پەرودەدا وەرزشى بەرھە قىبىكەت

۱- تۆمارا كەل و پەلەت وەرزشى و دىدەقانى ل دويىف رىنمايىان:

- تۆمارا كەل و پەلەن نەگوھور - أ

- تۆمارا كەل و پەلەن كۆب لەز ژكار دكەفن - ب

۲- تۆمارا تىمىت دىدەقانى و گەشت و گوزارى و خىفەتگەھىن دىدەقانى.

۳- تۆمارا چالاكىيەت وەرزشى يىت ناف قوتابخانى (بەرىكانا پۇلان - قىستەقالا قوتابخانى)

۴- تۆمارا چالاكىيەت وەرزشى يى ژدەرھە (بەرىكانىت وەرزشى دگەل قوتابخانىت دى و گەشت و گوزارى).

۵- تۆمارا دىقچوونا رۇژانە بۇ قوتابيان.

۶- تىنوسا پلانى (دفتر الخطه)

ھەرودەسا مامۇستايى پەرودەدا وەرزشى ئەقىت خارى رىك بىخىت.

۱- پلانا سالانە ل دەسپىكا سالا خاندنى.

۲- خىستى بەرىكانان بۇ پۇلا (سباقات الصوف) ل تابلويى ئاگاداركرنا بىتە ھلاويستن.

۴- نقىسىن و بەرھەفكرنا راپورتەكا سالانە ل دوماهيا سالى كۆ بىتە بلندكرن بۇ رىفەبەرىيا چالاكىيەت

وەرزشى ودانەيەك بۇ رىفەبەرىيا قوتابخانى ودانەيەك بۇ سەرپەرشتيا بسپورى كۆ سەرپەرشتيا

قوتابخانى دكەت ودانەيەك ل لايى مامۇستاي دى مىنىت. دقى راپورتىدا لايەنىن باش و خراب و ئارىشە

و پىشنيار دى تىدا ئىنە پروونكرن.

پالانا روژانە

بەرھەڵکەرنا وانا پەرودەدا وەرزی

پۆل: ئارمانجیت تایبەتییت وانی: پێشوازی ل تەپا قۆلی بۆلی
 ھژمارا قوتابیان: ئارمانجیت گیانی: ھەستکرنا قوتابیان ب سەرکەفتنی.
 دەم: ئارمانجیت کارزانی پێدقیقە قوتابی بزانییت چەوا پێشەوازی تەپێ بکەت. (الفصل):

پۆل	لق	ناقەرۆکا فێرکرنی و شارەزایی	ھوین ب کارئینای بۆ بجھئینانا ئارمانجا وانی	ھەڵسەنگاندن
بەرھەڵکەرنا	خۆ گەر مکرنا ۵ خۆلەک	راوەستان - رێفە چوون - غاردانا ھیدی ل دور ماندوری یارێگەھێ دگەل بجھئینانا چەند راھینانەکا بۆ پێ وباسک و ناقتەنگی ھەر دگەل غاردانی پاشی رێفە چوون و دوماھیی راوەستان		بجھئینان ژلائی قوتابیانقە
	راھینانیت لەشی ۷-۸ خۆلەک	راوەستان - چەماندنا باسکان - بلندکرنا وان بۆ سەری - چەماندنا باسکان - درێژکرنا وان بۆ پێشقە - چەماندنا باسکان ئینانە خارا باسکان (ب ۶ ھژماران) راوەستان (ب فەکری) چەماندن و درێژکرنا چۆکا (ب دوو ژماران) راوەستان ب فەکری کەمەر گرتن زفرا ندنا ناقتەنگی بۆ ھەردوو لا (ب ۴ ھژماران). بزافادەملدەست (حرکە مفاحنە) بەروفاژی نیشانی مامۆستادی نیشانی دمت بۆ لایەمی کو قوتابی بەروفاژی نیشانی بکەنە غار		بجھئینان راستفەکرنا خەلەتیان
پشکا سەرەکی	چالاکییت فێرکرنی ۷-۸ خۆلەک	راوەستاندنا قوتابیان ب شێوەکی ھەمی مامۆستای ببینن و پاشی شرۆفەکرنا کارزانی (پێشوازی ل تەپا قۆلی بۆلی) پاشی بجھئینانا ژلائی مامۆستایقە پاشی قوتابیان. ۱- دەستیت وان دناقئیکدا بن. ۲- تەپەب باسکان بێتە لێدان ب پتیریا پشکا باسکان. ۳- چەماندنا چۆکان. ۴- پێ فەکری بن.		ھاندنا قوتابیان بۆ بجھئینانا دروست
	چالاکی پراکتیکی ۱۵ خۆلەک	دابەشکرنا قوتابیان بۆ ۴ تیمیت وەکەف ب شێوەکی کو ھەر تیمەک جۆرەکی کارزانی بجھبیینیت و ماوە ماوە جھێ وان بێتە گوھۆرین داگو ھەر چار تیم ھەمی کارزانی بجھبیین.		راستفەکرنا خەلەتیان و ھاندان بۆ بەریکانان
پشکا دوماھیی	خافکرنا ۵ خۆلەک	پێدانا یارییەکا بجوێک کو خزەتا کارزانییت پێشیی بکەت. راوەستان ورێفە چوون پاشی راوەستیان ماوە ماوە بۆ وەرگرتنا نەفەسەکا کویر پشتی خافکرنا زەفەلەکان بجھئینانا قاری بۆ چەند جارمکان ھەتا قوتابی بزقرنە بارئ ناسایی ل دوماھیی گوتنا دروشمی وەرزی (وەرزش رەوشت) وزفڕین بوج ناف پۆلی دگەل مامۆستای		چەختکرنا ل سەر پێگری ب رەوشتی بلند

پلانا سالانە

پېدېفېيە ماموستايى پەروردا وەرزشى دەسپىكا سالا خاندنى پلانىە كا سالانە بۇ قوتابخانا خۇ دانىت داپەيرەو بىكەت و كاريت وى ل دويىف وى پروگرامى بيت كو برگين وى ژفان پىك تىت:

پلانا سالانە يا پەروردا وەرزشى

بۇ سالا خاندنى ۲۰ - ۲۰

ناقى ماموستاي:

ناقى قوتابخانى:

يەكەم: يارىگەھ

۱- پاراستنا يارىگەھ باسكت بۇلى و فۇلى بۇلى دووبارە كىشانا خىچا و رەنگرنا وى.

۲- دروستكرنا چالەكى بۇ يارىيا ئىكگافى

۳-

دووم: كەل وپەلېن وەرزشى

قوتابخانامە پېدېفى ب فان كەل وپەل وئاميرىت وەرزشى ھەيە.

ژ	بابەت	ھىمار	تېيىنى
۱-	تەپا فۇلى بۇلى	۲ تەپە	بۇ برېقەبرنا وانى
۲-	فانىلە نىقھچك	۱ دەرزن	بۇ پىشكدارىا ل بەرىكانا ناقبەرا قوتابخانان
۳-	شورت	۱ دەرزن	بۇ پىشكدارىا ل بەرىكانا ناقبەرا قوتابخانان
۴-	پارسەنگ	۱ لب	بۇ مەشق پىكرنى

سىيەم: چالاكىت وەرزشى ل ناف قوتابخانى:

كو پىكھاتىە:

۱- بجهئىنانا وانا ل قوتابخانى ل دويىف پلانىە كا دارىشتى بشىوھكى زانستيانە.

۲- بجهئىنانا تيمىت وەرزشى يىت پۇلان بۇ بجهئىنانا چالاكىت دەرڤەى پۇلى.

۳- بجهئىنانا رى و رەسمين بلندكرنا ئالاىى كوردستانى.

چارەم : چالاكىيىت وەرزىيىت دەرقەي پۇلى:

- ۱- بىجھىنانا يارىيەكا دوستانە دگەل قوتابخانەكا دى وتىمىت وەرزىشى.
- ۲- پىشكدارى ل بەرىكانىت فەرمى ل ئاقبەرا قوتابخانان ژلايى رىقەبەرييا چالاكىيىت وەرزىشى و دىدەقانى دەيى، ە برىقەبەرن.
- ۳- پىشكدارى ل ھەمى بىرەورى و ئاھنگىت نىشتىمانى ونەتەوھىي.
- ۴- پىشكدارى ل ھەمى خۇلان ئەوۋىت ژلايى رىقەبەرييا چالاكىيىت وەرزىشى دىدەقانىقە دەيىنە برىقەبەرن.

پىنجەم : قىستەقالا قوتابخانى:

- ل دوماھىيا ھەمى چالاكىيىت وەرزىشى ل ئاق قوتابخانى پىدقەيە مامۇستايى پەروەردا وەرزىشى قىستەقالەكا وەرزىشى يا مەزن ئەنجامدەت. ئەف قىستەقالە ل رۇژەكا نىشتىمانى ئان نەتەوھىي بىجھىتت وقى بەرنامەي ب خۇقە بگىرىت.
- ۱- بىجھىنانا يارىيىت دوماھىيى ل ئاقبەرا پۇلان.
 - ۲- بىجھىنانا يارىيەكا ھەقالىنى ل ئاقبەرا دەستەكا مامۇستايان و قوتابيان ل ئىك ژيارىيان.
 - ۳- ھندەك يارىيىت دلخۇشكەر (الفعاليات الترفيهيه).
 - ۴- باشترىبىت ھەكە سەميانىت قوتابيان بىنە گازىكرن وب سەر پەرشىيا ئىك ژوان بىت.

تەيىنى:

- ۱- ئەف پلانە (۴) داناندى ھىتە نقىسىن دەسپىكا سالا خاندنى وبقى شىوھى بىتە دابەشكرن:--
 - دانەيەك بۇ سەرپەرشىيا بسپۇرى.
 - دانەيەك بۇ رىقەبەرييا چالاكىيىت وەرزىشى و دىدەقانى.
 - دانەيەك بۇ رىقەبەرييا قوتابخانى.
 - دانەيەك بۇ مامۇستاي ب خۇ.
- ۲- ل دوماھىيا سالا خاندنى پىدقەيە مامۇستا راپۇرتەكى بنقىسىت كو تىدا ب درىژى دياربىكەت كا رقى پلاننى چ نەھاتىە بىجھىنانان وئەگەران دياربىكەت.
- ھەر ب وى شىوھى ب (۴) دانان بىت وبىتە بەلاقەكرن بۇ لايەنىت پەيوەندىدار وەكو ل بەراھىي مە دياركرى. داکو بۇ سالا داھاتى ئەوۋىت ماین ل دويف چوون بۇ بىتە كر نبۇ بىجھىنانان.

بەرنامە و چالاکیەت پەرەردا وەرزشی

بەرنامی بنەرەتی (الاساس) دابەشکرن بۆ سی جۆران ئەوژی ئەفە:

۱- بەرنامی بنەرەتی (الاساس) بەرنامی قوتابخانان:

ئەف بەرنامە پیکهاتیە ژ پروگرامی بریاردا یی خاندنی ل قوتابخانان کو دواناندا ئەف جۆرە چالاکیە دئ ئینە خاندن کو وانی دیارکرن لدویف خستی هەفتیانە یی قوتابخانی و پیدقییە کو هەمی قوتابی و خویندکار پشکداریی تیدا بکەن. بتنی ئەو نەبن ئەوێت راپۆرتا پزیشکی هەین ژبەر هەر ئەگەرەکی کو پیدقییە بێنە بەخشین. ئانکو پتریا ئان سەرجهمی قوتابیان و خویندکاران پشکداری فان چالاکیان دبن کو رێژا وان ژ (۹۵٪) زیدەترە.

مەرەم ژفی بەرنامە ی ژ گەهاندنا خزمەتیە بۆ قوتابیان کو ئاستی وان یی نافنجییە ل رویی چالاکیەت بزافی. لەوما ئەف جۆرە چالاکیە دئ بشیوەکی بن کو ئەف جۆرە قوتابیە بشین فیربن ب ساناھی وبی ئارپشە.

۲- بەرنامی هەلبژارتیانە و دلخۆشکەر (البرنامج الاختیاری و الترویجی)

ئەف بەرنامە دئ ژدەرفە ی وانیت خستی هەفتیانە بیت و هەمی کتان دئ فەگریت بەلی بشیوی هەلبژارتیانە. ئانکو زۆریا قوتابیان نەچار ناکەت کو پشکداریی تیدا بکەن. بەلی دەرەتیت ددەت کو هەمی قوتابی پشکداریی ل فان چالاکیان بکەن. کو دگونجیت دگەل شیان و حەزیت وان.

زیدەیه ل دویف فان چالاکیان بەریکانیت نافبەرا پۆلان تینە بجهئیانان ئان هەر بۆ دەم بورینی و خوشیی چالاکی تینە کرن نەکو بۆ بەریکانان. بۆ بجهئیانان چالاکیەت هەلبژارتیانە و بدەستقە ئینانا ساخلەتین ساخلەمی و لەشی. کو لفان جۆرە چالاکیا بدەستقە دهین.

ل قوتابخانی سەرکەفتی بەرنامی تایبەت بۆ فان چالاکیان تینە ریکخستن بشیوەکی کو رێژا نیژیکی (۹۰٪) قوتابی پشکداریی تیدا بکەن و هەگە دشیاندا بیت ئەف رێژە زیدەتر لی بیت ئەفە نیشانەکا ب هیژە بۆ کارتیکرنا فان چالاکیان ئەف جۆرە چالاکیە ب تمامکەرین چالاکیەت بنەرەت ئان چالاکیەت وانیت قوتابخانی تینە دانان. ئانکو ب زەفیەکی تینە هژمارتن بۆ بجهئیانان ئەو چالاکی و کارزانیت لشینئ ئەوێت ل وانیت وەرزشی قوتابی فیربووینی هەتا ب گریاری بشیوەکی زیەتر ئەنجامبەدەت.

۳- بەرنامی چالاکیەت دەرەفی پۆلی:

ئەف بەرنامە یی تایبەتە ب بژارا ل رویی بجهئیانان بزافان هەر وەسا ئەف بەرنامە یە دئ ل دویف حەزی بیت و بۆ هەمی قوتابیان بیت پشکداریی بکەن. ئەف بەرنامە یە یی تایبەتە ب تیمیت وەرزشی ییت قوتابخانی. کو نوینەراتیا قوتابخانی دکەن. ئانکو ئەف بەرنامە یی بەریکانایە و بتنی (۱۰٪) رێژا قوتابیان پشکداریی تیدا دکەن.

نەركىن مامۇستاي پەرۋەردا ۋەرزى ل دويىف رىنمايىيان

۱- ل دەسپىكا سالا خاندنى پىدقىيە پلانەكى بەرھەفبەكت داکو ب درىژيا سالا خاندنى پەيرەوبكەن بۇ ھەمى چالاكى ۋەبەريكانىت قوتابخانان و دناقبەرا پۇلان ئەف پلانە ب (۱۴) دانان دەيتە ھەفكرن بىتە ھنارتن بۇ سەرپەرشتيا بسپۇرى ۋرئقەبەريا چالاكىت ۋەرزى و ديدەفانى ۋرئقەبەريا قوتابخانى و ۋينەك زى بۇ مامۇستاي بخۇ. بۇ ل دويىفچوونى.

۲- پىكىئىنانا تيمىت ۋەرزى بۇ ھەمى يارىيان ل دەسپىكا سالى تىپىت قوتابخانى و تىپىت پۇلان تىنە بەرھەفكرن ۋەبەريكانە ل ناقبەرا وان تىنە بجھىئىنان. ل دەسپىكا ھەيفا چىريا دووى دى بەردەوامىت ھەتا دوماھيا ھەيفا نىسانى دەھمى سالىت خاندنىدا.

۳- بەرھەفكرن ۋپاراستنا يارىگەھىن قوتابخانى و تمامكرنا كىم وكاسيان و دووبارە بۇياغكرنا خىچىت گورەپانى.

۴- بەرھەفكرنا تۆمارىيت ۋەرزى كۇ ژلايى سەرپەرشتيار و رىقەبەرى قوتابخانىقە تىنە پشكىن ومامۇستا بەرپرەسە ژ كىم وكاسيان. كو پىكھاتىنە ژقان تۆماران:

أ- تۆمارەكا تايبەت ب تيمىت ۋەرزى يىت پۇلان ۋەوبان ل دويىف جۇرى يارىيان بەرنامى ھەيغانە كو تىدا بەريكانە و دەمى بجھىئىنانى تىدا بىتە دياركرن.

ب- تۆمارا (أ- ب) بۇ كەل و پەلىت ۋەرزى دگەل تىبىنيا رىنمايىت تايبەت ب توماركرن و ژناقبرنا كەل و پەلا پشتى ب سەرھە چوونا رىي وان.

ت- تۆمارا تىپىت قوتابخانى (ھەلبىزاتىي قوتابخانى) بۇ يارىيت برىار ل سەرھاتىەدان دگەل رىكخستنا خشتى يارىيت فەرمى و دوستانە كو تىما ھەلبىزاتىي قوتابخانى بجھىئىنت ب درىژيا سالا خاندنى.

پ- تىنوسا بەرھەفكرنا وانان ۋپلانا كارى سالانە. ھەر ۋەكو ل برگە (۲) ئامازە پىداى.

ج- تۆمارا ديدەفانى ۋرپابەران كو نافى پشكدارا و پىشەنگان تىدا دەيتە تۆماركرن دگەل كومبون و خىقەتگەھان كو پشكدارىي تىدا دكەن.

خ- پىكىئىنانا لىژنا ۋەرزى و ديدەفانى ژ قوتابيان بۇ دلنيابوون ل رىكخستن و بجھىئىنانا پلانا كارى سالانە.

د- پىشكەشكرنا راپۇرتەكى ل دوماھيا سالا خاندنى دەرپارەى دەستكەفت و كارى ھاتىە بجھىئىنان ئاستەنگ و ئارىشيت ھەين تىدا دياربەكت. دگەل پىشكەشكرنا پىشنىارا و چارەسەريا ئارىشان. ئەف راپۇرتە ب رىكا رىقەبەريا قوتابخانى پىشكەشى سەرپەرشتيارى ۋرئقەبەريا چالاكىت ۋەرزى و ديدەفانى بكتە.

راھىنانىت لەشى (التمارين البدنيه)

راھىنانىت لەشى پىكھاتىنە ژ زنجىرەكا راھىنانان ددەنە يارىزانان يان قوتابى وخويندكاران ب مەرەما گەرمكرن و بەرھەفكرنا پترييا زەفلەكەين لەشى. ھەر وەسان بۇ بەرھەفكرنا گەھو زەفلەكان بۇ كاركرن و رىكخستنا كو ئەندام و نەفەس و كو ئەندامىت خوينى.

پىدقايە راھىنان ژيىت ب ساناھى دەسپىكەون داکو زەفلەكەيت لەشى قوتابى وخويندكاران ب سەرخوۋە تەين بۇ وان چالاكيات ئەوئەت ددويقدە بجهدينىت دابەشكرنا راھىنانىت لەشى ل دويىف ئارمانجان.

راھىنانىن لەشى ل دويىف ئارمانجان بى شىوئە تەينە دابەشكرن:

۱- راھىنانىن بنەمايىن گشتى.

۲- راھىنانىت ئارمانجىت تايبەت.

۳- راھىنانىت بەرىكانان.

۱- راھىنانىت بنەمايىت گشتى دوو ئارمانجىت ھەين.

أ- ئارمانجا وەرارا پشكىت لەشى.

ب- ئارمانجا كارزانيىت لقينى.

أ- ئارمانجا وەرار: ئارمانجىت وەرار (ھىز - نەرميا زەفلەكان و وەرارا سروشتى ھەمى پشكىن لەش جوانى وړيك و پىكيا بەژن و بالا).

ب- ئارمانجا كارزانيىت لقينى: فېربوون ئان راھاتن ل سەر جۇرپن كاركرنا ھەفپشك ل ناڤبەرا كو ئەندامىت دەمارا و زەفلەكان ب رامانەكا دى كو ل ھەر راھىنانەكە ھندەك زەفلەك كاردكەن و ھندەك زەفلەك كارناكەن. دا يارىزان بشين كونترول ل سەر قى يارى بکەت دا درەنگ ھەست ب وەستيانى بکەت وئەو زەفلەكەين كو ل ھندەك راھىنانان پىدقە ب كارى وان نەبىت بشى دويىر راگرى (عزل) وبكار نەئىنى.

۲- راھىنانىت ئارمانجا تايبەت: ئەف جۇرە راھىنانە مفاى دگەھىنتە ھەمى جورپت ياريىت وەرزشى وبشيوئ وان ماوئ وئ ل سەر جۇرپت ياريى ئان لقينا وئ راوہستينيت و ئەوا پىدقە ژ لەشى و بزاقى. بۇ نموونە يارىزانى غاردانى و يارىزانى تەپا باسكت بۇلى و يارىزانى تەپا پىي ھەر ئىك جۇرەكە راھىنانا تايبەت پىدقايە و ئەو راھىنانا (ھىز) ئ ئەوا تەيتە دان بۇ يارىزانى ھەلگرتنا ئاسنى جياوازييا ھەى دگەل وئ راھىنانا (ھىز) ئ ئەوا تەيتە دان بۇ يارىزانى تەپا دەستى.

۳- رَاهِيَانِيَّتْ بهريكانان: ئەف جورە رَاهِيَانانە ل بهريكانين رَاهِيَانِيَّتْ ب كوم تينە بجهئيانان ب ئەگەرا چەند كەسان ل ئيك دەم وپيگھەبن ھندەك جاران بۆ ھندەك رَاهِيَانانان بۆ قى شيوئى موزيك دگەل ب كارتيت داکو زیدەتريا ياريزان فيرى بجهئيانانا بن ب ئاستەكى بلند ل رويى دروستى و چوانيا بجهئيانان.

دابەشكرنا رَاهِيَانانان ل نيپرينا كارتيتكرنيڭدا

مەرەم ژقى دابەشكرنى بۆ رَاهِيَانانان چەوانى و چەندا ئيكسەرا كارتيتكرنى ل سەر ئەندامين لەشى:

نەمۇنە:

- ۱- رَاهِيَانِيَّتْ خافكرنى (الارتقاء).
- ۲- رَاهِيَانِيَّتْ نەرمىئ (المرونة).
- ۳- رَاهِيَانِيَّتْ ھيزا جھگير (القوة الثابتة).
- ۴- رَاهِيَانِيَّتْ ھيزا بزافكەر (القوة المتحركة).
- ۵- رَاهِيَانِيَّتْ كارزانيا (المهارات).
- ۶- رَاهِيَانِيَّتْ خۇراگريئ (التحمل).
- ۷- رَاهِيَانِيَّتْ ژيھاتنى (اللياقة).
- ۸- رَاهِيَانِيَّتْ ھەفسەنگ (التوازن).

دابەشكرنا رَاهِيَانانان وەك بابەت

- ئەم دشيئين رَاهِيَانِيَّتْ لەشى دابەشكەينە سى پشكان ل دويىف وى زیدەى دەيتە ئەنجامدان.
- ۱- رَاهِيَانِيَّتْ سەربەست: وان رَاهِيَانانان ب خۇقە دگريت ئەويىت بىي گەل و پەل تينە بجهئيانان.
 - ۲- رَاهِيَانِيَّتْ لەشى ئەويىت ھندەك كەل و پەليىت بجويك تيدا تينە ب كائينان.
 - ۳- ئەو رَاهِيَانِيَّتْ كۆل سەر ئاميريت مەزن تينە بجهئيانان.

راهینانیت گهرمکرنی نان بهر هه فکرنه لهشی (لهشی نهرمکرن)
(تمارین الاحماء)

راهینانیت گهرمکرنه لهشی: پیکهاتیه ژ کومه کارهه فکرنه تینه دان بۆ پتیریا زهقله کیت لهشی ب مهرمه گهرمکرن و نهرمکرنه وان. بۆ بهر هه فکرنه وان بۆ بجهئینانا راهینان و بزاقت گرانتر. مهرمه ژ گهرمکرنه لهشی:

۱- گهرمکرنه هه می لهشی.

۲- بهر هه فکرنه گهه و زهقله کین لهشی بۆ کارکرنی.

۳- ب کارئێخستن و وهزارکرنه کو ئه ندامین نهفهس وزفرینا خوینی.

ل پێش مه گوت کو راهینانیت گهرمکرنی پشکه کارهه وان بیی کارئینانا کهل و په لان تینه بجهئینان کو ئه قین خارینه:

۱- راهینان ل ریقه چوونی.

۲- راهینان ل ههروهلی (غار دانا هیدی - گورگه لوق).

۳- راهینان ل خشاندن (الزحف).

۴- راهینان ل خوهاقتنی.

۵- راهینانیت لهزاتی و کار دانه قی.

بۆ هه ر پشکه کی ژ ئه قیت سه ری دی راهینانه کی بهر چافکهین:

۱- راهینان ل ریقه چوونی:

وهسان باشته راهینانیت ریقه چوونی ل دهسپیکا گهرمکرنی بجهبیت. چیدبیت لقینه کین زیده بۆ دهستا و پیاپیا بینه دان دابیته هوکارهک بۆ نهرمکرنه گههه و درێژکرنه زهقله کارهه و وهزارا بارئ گونجای بۆ هه ما ههنگی ل نافبه را زهقله کارهه و دهماران، نموونه:

۱- (راوهستان) ریقه چوون بۆ پێشقه ب پینگاقت کورت و بهلز.

۲- (راوهستان) ریقه چوون بۆ پێشقه ب پینگاقت درێژ دگهل ههژاندنا (مرجهه) باسکان بۆ پێشقه و پاشقه.

۳- (راوهستان) ریقه چوون بۆ پێشقه دگهل ههژاندنا باسکان ئیک ل دویف ئیک بۆ ته نشتان.

۴- (راوهستان) ل سه ر سینگی پیی ههردوو دهست ل سه ر ملان ریقه چوون بۆ پێشقه (۸ پینگافان) درێژکرنه ههردوو دهستان بۆ ته نشتان (۸ جار).

۵- (راوهستان. ههردوو دهست بۆ پێشقه) ریقه چوون دگهل بلندکرنه ههردوو دهستان بۆ پێشقه و بۆ سه ری.

۶- (راوهستان) ریقه چوون ل سه ر پانییا پیی.

۷- (پاوهستان ل سەر ھەردوو چووکاڻ (بروک) ھەر دوو دەست بۆ پېشقە و رېقەچوون بۆ پېشقە پىشتى درېژکرنا (بلندکرنا) ھەر دوو چووکاڻ دگەل دانانا دەستان ل سەر ملان بۆ رېقەچوونى ل سەر سىنگى پىي ۸) پىنگاڧ) ب ھەر شېوھى.

۸- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل زفراڻدنا ناڧتەنگى ھەر جارەكى بۆ لايەكى دگەل زفراڻدنا ھەر دوو باسكان بۆ لايەكى و ھەر وەسا زفراڻدنا ھەر دوو باسكان بەرەڧ پىي پېشقە.

۹- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پاشقە.

۱۰- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل گرتنا پانيا پىي ئىك ل دويڧ ئىك.

۱۱- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل ھەژاندا باسكان بۆ پېشقە _ بۆ سەرى _ بۆ تەنشتان.

۱۲- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل دەست قوتان ژ پېشقە و پاشقە يا لەشى.

۱۳- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل بلندکرنا پىيان بۆ پېشقە ئىك ل دويڧ ئىك و گرتنا وان ب ھەر دوو دەستان.

ا- دگەل ھەر پىنگاڧەكىدا.

ب- دگەل ھەر سى پىنگاڧاندا.

۱۴- (پاوهستان) ھەر دوو دەست بۆ تەنشتان، رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل بلندکرنا ھەر دوو چووکاڻ ئىك ل دويڧ ئىك بۆ پېشقە و ئىنانە خارا ھەر دوو دەستان بۆ دەست قوتان ل ژىر ھەر دوو راناندا.

۱۵- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل بلندکرنا ھەر دوو چووکاڻ ئىك ل دويڧ ئىك بۆ پېشقە و زفراڻدنا ناڧتەنگى و ھەژاندا ھەر دوو دەستان بۆ تەنشتان ھەتا تەرىب دىن يان بگەھنە چوگىت بلندکرى.

پاھىنان ل ھەروەلى (غارداڻا ھىدى _ گورگەلوق)

پاھىنانا ل ھەروەلى چالاكيا گەر مکرنا لەشىيە و بۆ زىدەکرنا زفراڻا خوینى تىتە بجھىنان.

۱- (پاوهستان) ھەرويل دىبازنەكىدا.

۲- (پاوهستان) ھەرويل ل جھى خۆ دگەل بلندکرنا ھەر دوو چووکاڻ ئىك ل دويڧ ئىك بۆ پېشقە.

۳- (پاوهستان) ھەرويل بۆ پېشقە دگەل چەماندا ھەر دوو چووکاڻ ئىك ل دويڧ ئىك بۆ پاشقە.

۴- (پاوهستان) ھەرويل بۆ پېشقە ب پىنگاڧىت درېژ.

۵- (پاوهستان) ھەرويل بۆ پاشقە.

۶- (پاوهستان) ھەرويل بۆ تەنشتان روى بۆ ژفاندا.

۷- (پاوهستان) ھەرويل بۆ تەنشتان روى ژ دەرڧە.

۸- (پاوهستان) ھەرويل بۆ پېشقە دگەل ھەژاندا ھەر دوو دەستان بۆ پېشقە.

۹- (پاوهستان) ھەرويل بۆ پېشقە دگەل ھەژاندا ھەر دوو دەستان بۆ پاشقە.

۱۰- (پاوهستان) ھەرويل ل رېقەچوون بۆ پېشقە ئىك ل دويڧ ئىك بۆ ھەر ئىك ژوان (۸ ھژمار).

۱۱- (پاوهستان) ھەروەلە (گورگەلوق) بۇ پېشقە و بۇ پاشقە پاشى بۇ تەنشتان ھەر (۸ ھژمار).

۱۲- (پاوهستان ھەر دوو دەست بۇ سەرى) ھەرویل بۇ پېشقە پىشتى چەماندنا ھەر دوو دەستان بۇ پاشقە ئىك ل دويىف ئىك (۴ ھژمار).

۱۳- (پاوهستان) ھەرویل بۇ پېشقە پىشتى خۇ ھلاقىتتىن بۇ سەرى بۇ گرتنا تىشتەكى نەدىار.

پاھىنانىن خۇ ھاقىتتىن و ھەلگرتنى

(تمارين الوثب و الحمل)

ژبەر كو ئەف جۇرە پاھىنانە كارتىكرنە كا گەلەك يا ھەى ل سەر لەشى. ژبەر ھندى پىدقى ب ھىزەكا گەلەك يا زەقلەكان يا ھەى. لەوما پىدقىيە جۇرى ژى قوتابى و خويندكاران و ئاستى ھىزا زەقلەكان بىتە بەرچاقرن و گوھۇزىن ل ناقبەرا وان زاھىنانا و پاھىنانىت رىقەچوونى بىنە كرن. دا كو قوتابى ھەست ب وەستيانى نەكەن. نموونە.

۱- (پاوهستان) خۇ ھاقىتتىن بۇ پېشقە.

۲- (پاوهستان) خۇ ھاقىتتىن بۇ پاشقە.

۳- (پاوهستان) خۇ ھاقىتتىن بۇ تەنشتان.

۴- (پاوهستان) خۇ ھاقىتتىن بۇ سەرى دگەل فەكرنا ھەر دوو پىيان و بلندكرنا ھەر دوو دەستان بۇ تەنشتان _ بۇ سەرى.

۵- (پاوهستان) خۇ ھاقىتتىن ل جەى خۇ پىشتى خۇ ھاقىتتىن بۇ سەرى دگەل لفىنا ئىك ژ پىيان بۇ پېشقە و ى دى بۇ پاشقە.

۶- (پاوهستان) گرتنا كەمەرى ب ھەر دوو دەستان ل سەر ئىك پى (ئىشقلكى) بۇ پېشقە (۴ ھژمار) پاشى ل سەر پىيى دى (۴ ھژمار).

۷- چىدبىت ھەر ئەو پاھىنان بىتە بجھىنان دگەل گرتنا پىيى پاشقە ب دەستى بەرامبەر.

پاھىنان ژ خشاندى.

(تمارين من الزحف)

پاھىنان ژ خشاندى ب ھەمى پىشكىت لەشى دلقىنىت و نەى تايبەتە ب زەقلەكان. ژ بەر ھندى وەكى پاھىنانىت ب ساناھى تىتە ب كارئىنان ل پىشكا پىشىى يا وانىدا. بەلى پاھىنانىت گران ل پىشكا سەرەكى يا وانى تىتە ب كارئىنان.

نموونە:

- ۱- (پاوهستان ل سەر ھەر دوو دەست و ھەر دوو پێیان) خشاندن بۆ پێشە رێفە چوون بۆ پێشە ل سەر ھەردوو و ھەر دوو دەست و ھەر دوو پێیان.
- ۲- درێژ بوون ل سەر زکی (خشاندن ل سەر زکی).
- ۳- (درێژ بوون ل سەر تەنشتی) خشاندن ل سەر تەنشتی.
- ۴- سناو (استناد امامی) خشاندن ل سەر ھەر دوو دەست و ھەر دوو پێیان بۆ پێشە.
- ۵- سناو (استناد امامی) خشاندن ل سەر ھەر دوو دەست و ھەر دوو پێیان بۆ پاشە.
- ۶- سناو (استناد عکسی) خشاندن ل سەر ھەر دوو دەست و ھەر دوو پێیان.
- أ- بۆ پێشە.
- ب- بۆ پاشە.
- ۷- (سناو بەروفاژی) (استناد امامی) رێفە چوون ل سەر ھەر دوو دەستان بۆ پێشە دگەل خشاندا ھەر دوو پێیان پیکفە.

راھینانیی سەر بەست بۆ کەل و پەل (التمارین الحرة بدون أدوات)

- ۱- راھینانیی باسکان و ملان.
- أ- بۆ نەرمکرنی (للمرونة).
- ۱- (پاوهستان) بلندکرنا ھەر دوو ملان بۆ سەری.
- ۲- (پاوهستان) زقپاندنا ملان.
- أ- ژ پێشە بۆ پاشە.
- ب- ژ پاشە بۆ پاشە.
- ۳- (پاوهستان) دەستی راستی بۆ پێشە _ دەستی چەپی بۆ پاشە، گوھۆرینا جەھێ دەستان دگەل پەستان بۆ پێشە.
- ۴- (پاوهستان) زقپاندنا باسکان بۆ پێشە _ بۆ سەری _ بۆ پاشە.
- ۵- (پاوهستان) (پین قەکری) بلندکرنا ھەر دوو باسکان بۆ تەنشتان _ بۆ سەری دگەل چەماندا ناف تەنگی بۆ تەنشتان.
- ۶- (پاوهستان) (ھەر دوو باسک بۆ سەری) زقپاندنا باسکان بۆ خاری _ بۆ تەنشتان _ بۆ سەری.
- ۷- (پاوهستان) (ھەر دوو دەست ل سەر کەمەری بلندکرنا باسکان بۆ تەنشتان _ پێشە _ سەری ۶) ھژمار).

ب- راھىنان بۇ ھېزى (القوة).

- ۱- (پاۋەستان ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) خۇ ھافىتەن ب قەكرنا پىيان ل جھى خۇ.
- ۲- (پونشتن ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) درىژكرنا ھەر دوو چۆكان دگەل قەكرنا ھەر دوو پىيان بۇ راۋەستان ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان.
- ۳- (پاۋەستان ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) ھافىتەن ھەر دوو پىيان بۇ پىشقە بۇ ۋەرگرتنا شىۋى (شناو) (الاستناد الامامى).
- ۴- (پونشتن ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) پالدا نا ئەردى ب ھەر دوو پىيان بۇ ھەولدا نا راۋەستانى ل سەر ھەر دوو دەستان.
- ۵- شناو (الاستناد الامامى) رىقەچوون ل سەر ھەر دوو دەستان بۇ تەنشتان بۇ تەنشتان بۇ دروست كرنا باز نەكى چەقا وئ ھەر دوو پىيان.
- ۶- (شناو) پالدا نا ئەردى ب ھەر دوو دەستان پىكقە بۇ دویر ئىخستنا وان ژ ئەردى.
- ۷- (شناو) پالدا نا ئەردى ب ھەر دوو دەستان بۇ دەست قوتانى.
- ۸- (شناو) (قەكرنا ھەر دوو پىيان) بلندكرنا دەستان ئىك ل دويف ئىك بۇ تەنشتان دگەل زقراندنا ناقتەنگى.
- ۹- (شناو) چەماندنا باسكان دگەل بلندكرنا پىيان ئىك ل دويف ئىك بۇ سەرى.



راھىنانىت ناقتەنگى (تمارين الجذع)

- ۱- (پاۋەستان) (قەكرنا ھەر دوو پىيان و ھەر دوو باسك بۇ سەرى) چەماندنا ناقتەنگى بۇ پىشقە _ بۇ خارى ل سەر پىيان ئىك ل دويف ئىك دگەل گرتنا تىلپىت پىي ب دەستان.
- ۲- (پوینشتنا درىژ باسك بۇ سەرى) چەماندنا ناقتەنگى بۇ پىشقە _ بۇ خارى _ بۇ گرتنا تىلپىت پىيان ب ھەر دوو دەستان.

۳- (پوینشتنا دريژ _ قه کرنا هەر دوو پييان) زقړاندنا ناڅتهنگي بۆ هەر دوو رهخان ئيك ل دويڤ ئيك دگهل بلندکرنا باسکان بۆ هەر دوو تهنشتان و ئينانا خاري يا وان.

۴- (پوینشتنا دريژ _ باسک بۆ سهری) بلندکرنا هەر دوو پييان ب ناستي (۴۵) ° دگهل گرتنا هەر دوو پييان و ئينانا خاري يا وان و چه ماندنا هەر دوو چۆکا ل سهر سينگی و دريژکرنا وان بۆ پيشفه بۆ وهرگرنا شيوي پوینشتنا دريژ.

۵- (دريژ بوون ل سهر پشتي) بلندکرنا هەر دوو پييان بۆ سهری _ بۆ پاشفه بۆ قيکهتتا هەر دوو پييان ب ئهردي ل پشتا سهری ب (۴ هژمارا).

۶- (دريژ بوون ل سهر پشتي هەر دوو باسک بۆ سهری) بلندکرنا ناڅتهنگي و چه ماندنا هەر دوو چۆکان بۆ پوینشتني و چه ماندنا هەر دوو چۆکان و گرنا تبلتي پي ب دهستان.

۷- (پاوهستان _ قه کرنا پييان چه ماندنا هەر دوو باسکان ل سهر ملان) چه ماندنا ناڅتهنگي بۆ هەر دوو رهخان ئيك ل دويڤ ئيك. دگهل دريژ کرنا باسکان بۆ سهری و چه ماندنا وان.

۸- (پاوهستان قه کرنا پييان هەر دوو دهست ل سهر ملان) چه ماندنا ناڅتهنگي بۆ خاري دگهل بلندکرنا هەر دوو چۆکان بۆ تهنشتان ئيك ل دويڤ ئيك.

۹- (پاوهستان قه کرنا پييان. هەر دوو دهست ل سهر ملان) زقړاندنا ناڅتهنگي بۆ رهخان دگهل بلندکرنا چۆکان بۆ پيشفه بۆ قيکهفتني ب ئهنيشکان بهرامبهر ئيك ل دويڤ ئيك.

۱۰- (پاوهستان قه کرنا پييان. هەر دوو باسک بۆ تهنشتان زقړاندنا ناڅتهنگي بۆ هەر دوو رهخان ئيك ل دويڤ ئيك.

۱۱- (پاوهستان قه کرنا پييان. هەر دوو باسک بۆ تهنشتان) زقړاندن و چه ماندنا کهمهری ب سهر هەر دوو پييان دگهل دهست ليډانا پي ب دهستی بهرامبهر ئيك ل دويڤ ئيك.

۱۲- (دريژ بوون ل سهر سينگی. هەر دوو باسک بۆ پيشفه) بلندکرنا هەر دوو پييان و سينگی بۆ سهری و ئينانه خاري.



راھبنا نیت پییان (تمارین الرجلین)

- ۱- (پاوهستان. باسک بۆ پیشقە) بلندکرنا پییان بۆ پیشقە ئیک ل دویف ئیک دگەل ھەژاندنی (مرجە) بۆ خاری _ پیشقە.
- ۲- (پاوهستان. باسک بۆ تەنشتان) بلندکرنا پییان بۆ پیشقە ئیک ل دویف ئیک دگەل ئینانە خارا ھەر دوو دەستان بۆ بنرانان بۆ دەست قوتانی.
- ۳- (پاوهستان. باسک بۆ تەنشتان) بلندکرنا چۆکان بۆ تەنشتان بۆ لیدانا ئەنیشکان ئیک ل دویف ئیک.
- ۴- (پاوهستان. گرتنا ھەر دوو باسکان ب شۆی بازنە ل پیش لەشی) چەماندنا ھەر دوو چۆکان ئیک ل دویف ئیک و بلندکرنا وان بۆ ناف بازنی.
- ۵- (پاوهستان) چەماندنا ھەر دوو چۆکان دگەل بلندکرنا ھەر دوو باسکان بۆ تەنشتا _ سەری.
- ۶- (پوینشتن ل سەر ھەر دوو پییان و ھەر دوو دەستان _ پییەک بۆ پیشقە) خۆ ھافیتن ل جھێ خۆ دگەل گوھورینا پییان بۆ پیشقە ئیک ل دویف ئیک.
- ۷- (پاوهستان) سی جارا خۆ ھافیتن ل جھێ خۆ بۆ جارا چاری زفراندنەکا تمام ل دور خۆ (دروستکرنا بازنی).
- ۸- (پاوهستان ھەر دوو پی ئیک و دوو بېرن) خۆ ھلاقیتن بۆ سەری ب قەکرنا ھەر دوو پییان و دانانا وان ب شۆھکی ئیک و دوو بر ل ھاتنە خاری ئیک ل دویف ئیک.
- ۹- (پاوهستان. قەکرنا پییا باسک بۆ تەنشتان) خۆ ھلاقیتن بۆ سەری دگەل ئیک دوو برا پییان (تقاطع) دانانا دەستان ل سەر کەمەری.
- ۱۰- (پاوهستان) خۆ ھلاقیتن بۆ سەری دگەل چەماندنا چۆکان بۆ پیشقە و بلندکرنا باسکان بۆ پیشقە و سەری.
- ۱۱- (پاوهستان) خۆ ھلاقیتن بۆ سەری دگەل چەماندنا چۆکان ل سەر سینگی.
- ۱۲- (پاوهستان) چەماندنا چۆکان ب تمامی دگەل بلندکرنا باسکان بۆ تەنشتان _ سەری.



باریت راهینانیت لهشی (أوضاع التمارين البدنية)

باری دهستپیکی (الوضع الابتدائي)

باری دهستپیکی نهو شیوهیه کو لهشی وەرگریت بهری بجهئینانا بزاقان و پستی ب دوماهی ئینانی ب شیوهکی گشتی باریت دهستپیکی تینه دابهشکرن بو دوو پشکان نهوژی:

۱- باریت دهستپیکی ییت رهسهن (الاصليّة) یان بنهپهتی (الاساسيه).

۲- باریت دهستپیکی ییت وەرگری (المشتقه) یان لقی (الفرعيه).

باریت دهستپیکی ییت رهسهن (بنهپهتی)

پیته دان بکارو باریت راهینانیت لهشی جیاوازیاهه ی ل رویی باریت دهستپیکی ییت رهسهن. هندهکان یا تیکه لکری دگهل باریت وەرگری و ههمی بار یین ب رهسهن داناین و هندهکیت دی بتنی هژمارهکا دیار کری ب کورتی یا ب رهسهن دانای. بهلی پتیریا بسپوریت پهروهردا وەرزشی بتنی ب پینج باران ییت دیار کرین. نهوژی نهفهنه:



یهکه م _ باری راههستانی (الوقوف).



دووه م _ باری روینشتنی (الجلوس): روینشتنا چارینی.



سييه م: بارى راوهستانى ل سهر چوكان (البروك).



چاره م: بارى دريژ بوونى ل سهر پشتى (الاستقاء).



پينجه م: بارى هه لاويستنى (التعلق).

يه كه م: بارى راوهستانى (الوقوف).

بارى راوهستانى بگرنگترين باريت دهستپيكي تينه دانان ژبه ر كو:

-يه كه م: بارى دهستپيكي بو گه لهك بزاف و راهينانان.

-دووهم: خه لهكا پيدفييه ل ناقبه را كومه كا راهينانيت جورا و جور.

-سييه م: تيدا ديار دبیت كا چه ند ب مفايه بو راهينانيت چاكسازي (الاصلاحية) بو لهشى كو راوهستان

ب ئاشكرايى شورپا لهشى و گورجيا گه ها و خافيا زه قله كان ديار دكه فن ژبه ر كو وانيت راهينانيت

وهرزشى دبنه نه گه را ب ساناھى بوونا بارى راوهستانى و قوتابى مه شقى ل سهر بكه ن تاكو لى رابين. بارى

راوهستانى جودايه ب جوداهييازي و ركه زى ههر وه سان جودايه ل ناقبه را كه سانيت ئيك ركه زى. ب

شيوه كى گشتى دقيت نه ف مەر جيّت خارى ل بارى راوهستانيدا ههين داکو بيته باره كى دروست.

۱-رېځ و راستيا به ژن و بالا و پيچهك سينگ يى بلند بيت دگهل نيزيكبوونا ههر دوو ههستيكييت ملا و سهر يى بلند بيت و بهريخودان بۇ پيشقه و پيچهك ئهريزنك (الحنك) بۇ ژناقدا بيت.

۲-لهشى وى نابيت يى تىكچوويبيت و بيهن هلكيشان ب ساناھى بيت.

۳-مليت وى ل بارى ئاسايى خو بيت و پيچهك بۇ پاشقه بيته پالدان و شوربيت ب سهنگا ئاسايى ب شيوهكى كو ناقپهحنكا دهستى رويى وى ل لهشى بيت و تبلت وى پيچهك دگرتيبن و تبلا بهرانى بۇ پيشقه نيغگرتيبيت.

۴-كهمهري رېځ و راستييت و پشت ل بارى ئاسايى بيت و چهماندى يان دهركهتى نهبيت ب شيوهكى گهلهك راست نهبيت. شاقولى بيت. بهلكى پاراستنا چهماييت ئاسايى ييت بربرا پشتى (عمود الفقرى) بكهت.

۵-ئەنداميت خارى ييت لهشى ب دريژى بن و تيكنهچن و يين وى ب تهرىبى پيگقهبن بۇ وان قوتابيان ژيى وان ژ چارده سالان كيتر بن بۇ پاراستنى ژ خاريا كقانا بنى پيتى.

بهلى ئهوييت ژيى وان پتر بيت شيوى پيا دى بقى رهنگى بيت:-

أ-پاشپهحنى (الكعبان) پيگقه نوسايين.

ب-تبل دقهكربن و مهودايى دناقپههرا ههر دوو تبلت بهرانى نيزيكى بهوستهكى بن.

دووم: بارى روينشتنا چارههكى (الجلوسى متربعا)

سهر و مل و باسك و ناقتهنگ ههر وهكى بارى راوهستانى بيت بهلى لهشى لسهر ههستى كهمهري و ههر دوو كماخ (الحرقفيتى) جهگر بن ههر دوو پى ئيكدوو برين دگهل دويركهتنا ههر دوو چوكان ههر دوو دهست يان ل سهر چوكان بيته دانان يان تبلت پييان بگرن يان ل تهنشته لهشى ل سهر ئهردى بوهركهريايى بيته دانان. ئانكو ناقپهخكا دهستى بۇ سهرقهبن.

سييهه: بارى راوهستانى ل سهر چوكان (البرول).

سهر و مل و باسك ههر وهكى بارى راوهستانى بيت. بهلى لهشى ل سهر ههر دوو چوكان جهگير بيت و پيچهك ژ ئيك و دوو دوبرن و ههر دوو ران راستن پاشى پهحنيت پى پيگقه بمين و تبلت پى د چهمانديين ل بن پى يان دريژكريبن بۇ پشتى.

چارهم:- بارى دريژبوونى ل سهر پشتى (وضع الاستلقاء)

دريژبوون ل سهر پشتى ل سهر ئهردى بيت و پشكيت دى ييت لهشى ههر وهكو چهوان ل بارى راوهستانىدا بن. دى بوى شيوهى بن. ئانكو لهشى بدريژى ل سهر ئهردى جهگير بيت و ههر دوو پى راست ناراستهكريبن بۇ پيشقه (موشرين).

پینجھم : بارئ ھلاوستنی (وضع العلبد)

سەر و مل و ناقتەنگ. ھەر وەکی چەوا ل بارئ ھاوستانیدا. بەلئ لەشی ھلاویستی بیت دگەل باسکانب خێچەکا راستن پێچەك پتر ژ فرەھیا سینگى ژ ئێك و دوو دویربن ب شیوەکی کو سەری ئازاد بیت ل بزاقی و ھەر دوو مل تەریبن دگەل ئەردی.



بارئ دەستیکی بیت ژ یوەرگرتی

(الاوضاع الابتدائية المشتقه)

بارئ دەستیکی بیت ژ یوەرگرتی (المشتقه) پێکھاتینە ژ وان باران کو ل بارئ پەسەن تیتە وەرگرتن. ئەوژی:

۱- لقاندنا باسکان.

۲- لقاندنا ناقتەنگی.

۳- لقاندنا پێیان.

۴- ل دویش جھێ وی کەسی ل ئامیریت وەرزشی.



پیکننا راھینانیت لەشی

راھینانیت لەشی پیکنن ژ لەینێ یان ژ دووبارە کرنا لەینەکی یان کومەکا لەینا ب مەرەما مەشقا پشکەکا لەشی بۆ بدەستفەئینا وی مەرەمی. کو راھینان بۆ ھاتیە دارشتن ژ سێ پشکان پیکدھین ئەوژی: یەگەم: بارێ دەستپیک. دووھم: نافێ لەینێ یان لەینا ئەوێت راھینان ژێ پیکتیت. سییەم: بارێ دوماهی.

چەونیا نقیسینا راھینانیت لەشی

ل دەمی نقیسینا راھینانیت لەشی دقیت ئیکەم جار (بارێ دەستپیک) بێتە نقیسین ل نافبەرا دوو کفانیت مەزن. فێجا ئەو بار ژ یێ رەسەنبیت یان یێ وەرگرتیبیت. پاشی جارا دووی (نافێ لەینێ یان لەینێ) دێ ئیتە نقیسین کو راھینانێ پیک ئین و دقیت بریز بیت (بالتربی) بەلێ (بارێ دوماهی) ب زۆری نائینە بەحسکر. نموونە: (راوەستان) چەماندنا کەمەرێ بۆ پیشقە.



بانگەواز (الایعاز)

بانگەواز: پیکھاتیە ژوان گۆتن و دەستەواژان (الفاظ و عبارات) ئەوێت مامۆستایێ پەرودەدا وەرزی دھوینیت ل سەر قوتابیت پۆلیدا رابن ب لەینێ یان راھینانان یان ھەر جۆرەکی چالاکیان. ئەف گۆتنە و دەستەواژە ژێ دقیت گریدای چەند مەر جەکی ديارکری و بنەماییت جۆرا و جۆر بیت.

رېساييت گشتي د بانگه‌وازيډا (القواعد العامة في الايعاز)

- ۱- ماموستا دقيت يي ئاسايي بيت خو نأچاځگري نه‌کەت ل دەمی بانگه‌وازيډا.
- ۲- پيدفييه ماموستا نأخفتنيټ وي بگه‌هنه هەمی قوتابيټ پولي بتايه‌تي ئه‌وي ل دوماهيټ.
- ۳- نابيت بکه‌ته هه‌وار يان دهنگي خو زيده بلندبکه‌ت.
- ۴- پيدفييه ئاراستا باي بهرچاځ وەرگريت کو دهنگي فه‌دگوهيټ بؤ هەمی قوتابيټ پولي.
- ۵- بهري روي بهرچاځ وەرگريت ب شيوه‌کی نابيت هه‌تاف ل چافي قوتابيان بيت.
- ۶- هزرو بيريت قوتابيټ پولي بهرچاځ وەرگريت.
- أ- هه‌که قوتابي زاروکبن و رامانا گوتنا نه‌زانن دقيت نموونه و لقيني لجهي بانگه‌وازي بينه بکارنيان پاشي داخازي ئي بکه‌ت کو پشکداربن دگهل ماموستاي ب زارقه‌کرن (التقليد).
- ب- هه‌که شيانيټ هزريت قوتابيان پيچه‌ک بلندتر بن ژ ئه‌وين پيشبيني ل وي دەمی بانگه‌واز بشيوي دان و ستاندن دي بيت.
- ج- دشين بانگه‌وازي بلندتر لي بکه‌ن هه‌ر چه‌ند شيانيټ هزريت قوتابيان بلندتر بن.
- ۷- نابيت ماموستانيه پليټ قوتابيان کيم بکه‌ت يان ب چافي نزم بهري خو بده‌تي.
- ۸- بانگه‌واز دقيت ب زمانه‌کي روون و تيگه‌هشتي و ب گوتنيټ باشي بيت و بله‌ز نه‌بيت

پشکيت بانگه‌وازي (أقسام الأيعاز)

بانگه‌واز تيټه دابه‌شکرن بو سي پشکان:

۱- پشکا دهنگ و باسان (القسم الاخباري)

۲- ماوه

۳- پشکا بجهټيناني (القسم الاجرائي)

يه‌که‌م: پشکا دهنگ و باسان (القسم الاخباري)

پشکا دهنگ و باسان بانگه‌وازيډا پيکه‌اتييه ژ په‌يقان (الالفاظ) و ووشان کو تيډا جوړي به‌رسفا فان پشکا ل له‌شي ديارکه‌قيت کو لقيني دکه‌ن هه‌روه‌سان ريبارا فان پشکان له‌شي ديار دکه‌ت و هه‌روه‌سان له‌زاتي و هي‌زا بجهټيناني. نموونه:

۱- دگهل بلندکرنا باسکان بؤ ته‌نشتا و بلندکرنا پاشي په‌چيني. چه‌ماندنا چوکان هيډي هيډي.

۲- گه‌له‌ک بله‌ز بؤ ديواړي به‌رامبه‌ر..... غاردان پشکا دهنگ و باسان.

پشکا دهنګ و باسان هزرهګا نه شکه را دا قوتابیت پولی دهر باره ی لقینا داخواز کری. بجه ئینانا وی مینیت یان دهستیپکرن بجه ئینانا نه فی دئ راوه ستیت هه تا خاندنا (پشکا بجه ئینانی) کو ئیکسه ر پشته ماوه کی چاقه ری تیت.

مهرجیت پشکا دهنګ و باسان (شروط القسم الاخباری)

- ۱- دقیت پشکا دهنګ و باسان ل بانګه وازییدا یا روون ب ساناهییت و ئالوز نه بیت.
- ۲- پیدقییه ب کورتترین په یفا پیدقی بیت. نه فیه ژی بکار ئینانا زارافئ هونه ری کو ل په روه ردا وهرزی ل سهر رککه فتینه.
- ۳- دیارکرن پشکیت له شی کو لقینی دکه ت ل دویف ری زبه ندیا بیت دلقینا خو دا (ترتیب الحركه نفسها) هه که لقین یان راهینان پیکه اتبیت ژ لقینا پیان و باسان لقینا باسان به ری لقینا پیان بیت وی ده می پیدقییه ئیکه م جار نافئ باسان بیته گو تن پاشی نافئ پیان ل پشکا دهنګ و باسان.
- ۴- نابیت پشکا دهنګ و باسان دهستیپکته ت ب (چاوگی وهرگری) (المصدر المشتعد) یان کاری داخازی (فعل أمر) به لکی دقیت دهستیپکته ت ب وی پشکا کو براستی لقینی دکه ت.
- ۵- خه له تیه کا به لاف یا هه ی نه و ژی پیکه اتبیه ژ ئالوزکرن پشکا دهنګ و باسان، ماموستا پیدقییه خو ژفی دهر بازکته ت. نه و ژی ب لیکفه کړنا پشکا دهنګ و باسان بو پشکیت هه والیت بجویک دا کو به رسقده نه فیه بله ز بیت و باسانهی داخاز که ر تیبه گهن.
- ۶- دشین پشکا دهنګ و باسان دهستیپکته ت ب (چاوگی وهرگری) یان کاری داخازی هه که راهینان به رده وامی بیته بجه ئینان و په یفا (پشکا بجه ئینانی یان داخازی) پیکه اتبوو ژ په یفا (دهستیپکه) (ابدا) نمونه: خو هافیتنا بجویک ل سهر پاشخستی... دهستیپکه ن.
- ۷- نابیت پشکا دهنګ و باسان ب شیوی زمانئ دان و ستاندنی بیت بتنی ل ده می گو تن وانا زاروګان نه بیت.

دووم: ماوه (الفتره):

ماوه پیکه اتبیه ژوی ماوی بیده نګ کو ئیکسه ر ددویف پشکا دهنګ و باسان تیت و به ری پشکا بجه ئینانی و بقی شیوه ی نشان بو تیه دانان (.....) نه ف ماوه یه هاریکاریا قوتابیان ده ت هه تا پشکا دهنګ و باسان تیبه گهن و دا کو دئاماده یا باشدابن بو بجه ئینانا راهینان یان لقینا ئیکسه ر پشته گوه لیبوون په یفا پشکا نه نجامدانی. نه ف ماوه یه ژی کورت یان دریژ دقیت لدویف شیانی قوتابیا و جو ری لقینی یان وی راهینانی بیت.

مه رجیت ماوهی

(شروط الفترة)

- ۱- پیدقییه ماوه پتر ژ پیدقی دریژ نه بیت دا کو قوتابی ئەوال پشکا دەنگ و باسان هاتی ژبیرنه کهن و ههروهسان دا کو چالاکي و بهردهوامی بهرزه نه بیت د راهینانیدا.
- ۲- پیدقییه ماوه پتر پیدقی کورتتر نه بیت چونکی بوارهکا تمام پهیدادبیت ههتا قوتابی رهگهزیت راهینانی تیگههه و خو بهرهههکهن بو کاری.
- ۳- چیدبیت ماوه ههتا رادهکی دریژ بیت دقان باراندا.
- أ- ههکه راهینان گران بوو پیدقی ب ماوهکی دریژ ههبوو بو تیگهههشتنی.
- ب- ههکه قوتابییت پۆلی زارۆکییت بجویکبن.
- ج- ههکه ئاستی وهرزشا قوتابیان بی هیزبوو.
- د- ههکه داخازا بجهئینانا راهینانی یا هیدیوو.
- ه- ههکه راهینان یا موی بوو بو قوتابیان گرانبوو.
- چیدبیت ماوه ههتا رادهکی یی کورتبیت دقان باراندا.
- أ- ههکه راهینان یا ب سانا هیبیت پیدقییه کا گه لهک نه بیت ب تیگهههشتنی.
- ب- ههکه داخازییا بجهئینانا راهینانی یا بهیز و بهلز بوو.
- ج- بو قوتابییت مهشقییکری و خودان شیانییت لقینییت بلند.

سییهم: پشکا بجهئینانا (القسم الاجرائی)

پشکا بجهئینانی پیکهاتییه ژ داخازا دهستپیکرنا راهینانا یان لقینا ئیکسهه پستی ماوهکی چاقههه پتیت و دبیزنی پشکا بجهئینانی ب شیوی داخازی (امر) یان چاوگ (مصدر) بیت و دبیزنی (بجهئینانا پهیهف) (الاجراء اللفظ) یان دبیزنی (بجهئینانا ب هژمار) (الاجراء العددي)

نموونه: ههردوو باسکان... ب چهمینن (بجهئینانا ب پهیهف) ههکه هاتو بجهئینانا ب پهیهف بیت بقی شیوهی بیت یان:

کاری داخازی (فعل امر) وهکو (دهستپیکهک راوهسته ههپه بکه
غار) یان (چاوگ) (مصدر) (راوهستان روینشتن هاتنه خار) پهیهفا (دهستپیکهه) ب
کارتیت ههکا هاتو راهینان یا بهردهوامبیت.

مەرجىت پشكا بجهئىنانى (شروط القسم الاجرائى)

- ۱- پېدفييه بجهئىنان (چاوك يان كارى داخازى بيت).
- ۲- چ دريژكرنه ل پهيقيت پشكا بجهئىنانى راستين. ههروهسا نابيت پشكا بجهئىنانى بيته ليكفهكرن.
- ۳- پېدفييه پشكا بجهئىنانى بدارشتن و شيوهكى بيت كو بگونجيت دگهل جورى وى رايىنانى.
- ههكه رايىنان يا بلهز بوو پېدفييه داخازى بلهز بيته گوتن. ههكه رايىنان يا هيديبوو پېدفييه هيدي بيته گوتن و ب هييز بيته بجهئىنان.

مەرجىت بانگه وازى ب شيوهكى گشتى

(شروط الايعاز بصورة عامه)

- ۱- پېدفييه بانگه وازىيا گونجى بيت دگهل جورى رايىنانى. فيجا چ بلهز بيت يان هيدي بيت.
- ۲- پشتى خاندنا پشكا دهنك و باسان دهستپكر ماوهى. نابيت ب هيچ رهنكهكى بهحسى ههر ئاگه رهداركرنهكى يان تييينيا شيرهتهكى بيته كرن و پاشى داخازى يان بجهئىنان بيت.
- ۳- پېدفييه بانگه واز بدهنگهكى روون و زهلال ليبيته گوتن چونكى دهنكى پولهكى مهزن يى هه ل سهركهفتنا بجهئىنانا لقينى يان لقينان.
- ۴- پېدفييه بانگه واز بشيوهكى هونهرى بيت. ئانكو باوهريا خو بدهته زارافيت هونهرى د بوارى پهروردا وهرزسيدا.
- ۵- دهمى گوتنا بانگه وازى پېدفييه ماموستا بارهكى دروست وهرگريت و كو. سهرى وى يى بلندبيت بهژنا وى ريك و پيك بيت و يى جهگيربيت ل جههكى گونجاي راوهستيت بو ههمى قوتابيان دا ب روونى گوهى وان ل دهنكى وى بيت.
- ۶- جياوازييت مهزن ييت ههين ل نافبه را بانگه وازى و هژمارتنى (العد) و نابيت ماموستا وان تييكه لدكهت. هژمارا پيكهاتيه ژ هاريكاريا پولى بو پاراستنا دهمى راست بو بجهئىنانا لقينى يان رايىنانى. نهو ژى بكارئىنانا چهند هوكاران دبيت. ژوان:
- أ- هژمارا بپهيف (العد اللفظ) نهو ژى پيكهاتيه ژ پشكا لقينى ل دهمى بجهئىنانا قوتابييت پولى بلهز يان ب دهمى گونجاي (التوقيت المناسب).
- ب- جاريت ههين هژمارتن دگهل موزيكى دبيت كو نهو ژى هاريكاريا دهمى بجهئىنانا رايىنانان ددهت ههروهسان مفايهكى ديژى يى هه ل چالاكىي زيدهدكهت ب شيوى دلخوشيى (التشويق) بو وانى بتاييهتى بو زاروكان لقينى دگهل باشوازيى (اقىاعى) بو كچان.
- ج- ههروهسان دشى بجهئىنان ب هژمارتنى بدهين بليدانى ل سهر تشتهكى دياركرى وهكى دهستقوتان.

چەۋانیا بانگەۋازىي بۇ راۋەستاندا راھىنانى (كىچىقە الايعاز على ايقاف التمرين)

دى بانگەۋازىي دەين بۇ راۋەستاندا راھىنانى ھەكە ھاتو كاركرن ب راھىنانى ب شىۋى بەردەوامبوو و پەيڧا (دەستپىكە) پشكا بجهئنانى بيت (پول) يان (ھەمى)..... راۋەستن. ز ل وى دەمى كار دى راۋەستىت پشتى ھژمارا دووئ بقى شىۋەى. ھەكە ھاتو راھىنان پىكھاتبوو ژ دوو ھژماران دى بىژين (ھەمى... راۋەستن) ل شويىنا (۲۰۰۱) دى بيت و قوتابى دى بەردەوامىن (۴۰۰۳) بقى شىۋەى دگەل ھژمارىت جوت. بەلى ھەكە ھژمارا كت بوو ۋەكى (۳) و لوى دەمى پەيڧا (ھەمى) دى ھىتە گۆتن شويىنا ھژمارا (۳) راۋەستن) ل شويىنا ھژمارا (۱) پاشى قوتابى ل ھژمارا (۳۰۰۲) دى راۋەستن و بقى شىۋەى ھەكە ھاتو ھژمارا (۵) بوو ل وى دەمى (گشت) ل شويىنا (۲) دى بيت و (راۋەستن) ل شويىنا ھژمارا (۳) و قوتابى ل ھژمارا (۵۰۰۴) دى راۋەستن و دى بقى شىۋەى بيت.

ئەۋ زانىيارىيت ل دوماھىيا راھىنانى تىنە نقيسين (المعلومات التى تكتب فى نهايه التمرين)

۱-ھەمى ئەۋ زانىيارىيت كو راھىنانى روون دكەن ل دوماھىيا راھىنانى دى ھىنە نقيسين ۋەكى جورى كەل و پەلى بكارتىن يان پشكدارىيا دوو قوتابىيان يان زىدەتر پىكھە كاركرنى يان ھژمارا ھژمارتە راھىنانى يان كارى ب شىۋەئ ئىك ل دويڧ ئىك (تعاقب) يان ب بەردەوامى (استمرار) و ئەف روونكرنە ل ناڧبەرا دوو كڧنانان تىتە دانان.

۲-ئەف نىشانە (:) تىتە بكارئىنان ب رامانا پشكدارىيا دوو قوتابىيان پىكھە دكاركرنىدا، ل ناڧبەرا دوو كڧناناندا تىتە نقيسينى ل دوماھىيا راھىنانى.

ئەف نىشانە (۰) ب رامانا پشكدارىيا سى قوتابىيان ل كاركرنى پىكھە.

ئەف نىشانە (:) ب رامانا پشكدارىيا چار قوتابىيان ل كاركرنى پىكھە.

نىشانە (⊥) ئانكو ئىك دەپى پەحن (مصبطة) لىڧا پەحن بۇ سەرڧەيە.

نىشانە (⊥) ئانكو ئىك دەپى پەحن (مصبطة) لىڧا پەحن بۇ خارپەيە.

۳-پەيڧا (ئىك ل دويڧ ئىك) تىتە بكارئىنان دەمى لڧىن (ئىك لدويڧ ئىك) يىن و ب رىكى (باتظام) بىنە بجهئنان

۴-پەيڧا (بەردەوام) تىتە ب كارئىنان دەمى مامۇستاي بڧىت لڧىنى دووبارەكەت يان لڧىنا ب شىۋى (بەردەوام) و ب دەمى دياركرى.

بەنەمايىت بىنەرەتى بۇ سەرگە قىتتا وانا پەرودەدا وەرزشى

- ۱- چىل و بەرگىن قوتابيان ل وانا پەرودەدا وەرزشى و جەئى ل بەرخۇكرنا وان.
- ۲- پاقر راکرتنا يارىگەھى و شوشتنا وئ.
- ۳- راوہستانا قوتابيان ل دەستپىكا وانى و تۆماركرنا مولەتا نەساخان.
- ۴- چەوانيا تۆماركرنا نەھاتيا ب شىوہكى بلەز ل تۆمارا دىفچوونا رۆژانە.
- أ- تۆماركرنا ھژمارا ژ (۱-۴۰) ل سەر دىوارى ب شىوہكى كو قوتابى بشىي ل پيش فان ھژماران راوہستن.
- ب- نقيسينا ھژمارا قوتابيان ل سەر ئەردى ھول تەرخانكرنا ھژمارەكى بۇ ھەر قوتابىيەكى ب شىوہكى قوتابى رىزبىن ھەر ئىك ل سەر ھژمارا خۇ.
- ۵- چىل و بەرگىت مامۇستايى پەرودەدا وەرزشى.
- ۶- بەرھفكرنا كەل و پەل و ئاميرىن پىدقى بۇ وانى.
- ۷- كونترولكرنا قوتابيان لدەمى وانا پەرودەدا وەرزشى.
- ۸- وانىت ئىكى ل دەستپىكا سالا خاندنى بۇ گۆتتا وانا وەرزشى:
- أ- سزادانا وان قوتابيان كو پىگىرىي ب وانى نەكەن ب ھەفكاريا رىقەبەرييا قوتابخانى ب سىستەمى نوى يى سزادانى
- ب- پىتە پىدانەكا باش بۇ ئامير و چىل و بەرگىت وەرزشى.
- ج- پىتە پىدانەكا باش ب بنەمايىت بىنەرەتى يىت وانى وەكى رىقەچوون غاردانا ھىدى (ھرولە).
- د- لىكقەكرنا قوتابيان بۇ تىما.
- و- دانا ھندەك راھىنانىن تايبەت ب ياسايى بۇ زىدەكرنا شيانين وەرگرتنا وان.
- ز- دياركرنا سەر وكىت تىما وە ھارىكارىت وان.
- ح- دانانا پلانا تايبەت ل دەستپىكا سالا خاندنى دەربارە دياركرنا جەئى راوہستانا وان و وەرگرتنا بارى (نمايشكرنى) (وضع العرض) و لقينىت دەملدەست (الحركات المفاجئة).
- گ- فىركرنا قوتابيان ب چەوايا گوھورىنا جەئىت خۇب ساناهى.
- ى- دانا ھندەك چالاكيا و يارىيىت دلخوشكەر دا كو ھەست بخوشىي بكەن و بدەروونى خۇشا دىن.
- ل- دانا راھىنانىت خافكرنى ل دوماھيا وانى د اكو قوتابى و خوندكار بزقرنە بارى خۇيى ناسايى.

وانیټ پەرورددا وەرزشی ل بارین نه ئاساییدا (درس التریبه الرياضیه فی الظروف غیر الطبیعیه)

۱- وانیت پەرورددا وەرزشی ل سه قایی ساردا

ل روژیت زقستانی ییت سار کو پلیت سه قای گه لهك ساربن ل وی ده می پیدقییه ئەم دویر بیخین ژ فی هه لویستی. کو دقیت ماموستا کومه کا راهینانان ل هزری بن دا پیشکشی وان بکەت ل قان جوړه دهمان کود ویر بیت ژ بجهینانا پلانا نفیسی. ئەو راهینانری دقیت ل وی جوړی بن کو هه می پشکیت لهشی قه گرن و دقیت وان راهینانان ب قوتابیا بکهین کو پلا گهرماتیا لهشی وان بلند بکەت دا زالین ل سهر نه خوشیا سه قای ب وی لقینی و وی دهرکهتنی (انطلاقه) یا بلهز.

راهینان کو تینه دان بشیوهکی بن کو پیدقی به حسهکی دریژ نه بیت ل ده می پیدانا راهینانی دقیت قوتابی ب شیوهکی ئازاد راوهستن سمبارنگههی و راهینان ژ غاردانا هیدی ب هه می شیوا دی ئینه دان چونکی ئەو دبیته ئەگه ری له زاتی و پالانا خوینی بو هه می ئەندامین لهشی.

ب گشتی دقیت ل سه قایی ساردا تیبینیا قان خالان بیته گرن:

۱- ئیکسهر دهست ب وان بکهین بی گیر و بوون و بی لیپیچین و بی خه می. به لکی ئەو بیته پاشی ئیخستن بو پشتی وان.

۲- وانه دقیت زنجیرهك بیت ژ لقینی و راهینانان بی ماوی راوهستانی.

۳- گه لهك لقینیت دهملدهست (حرکات مفاجئة) ل ناقبه را راهیناندا.

۴- ماوی بجهینانی (چالاکیت فی زکرنی) بیته لادان دیروگرامی وانیدا چونکی پیدقی به حسی و چاقه ری کرنی هه یه ئەوژی دبیت ئەگه ری هاتنه خارا پلا گهرماتیا لهشی.

۵- یاری و بهریکانه (المباریات) بیته بجهینان لناقبه را کومیت پۆلی ب تایبهتی ئەو یارییت کو پیدقی ب وهستیانی و خه باتی و لقینا بلهز هه یه.

۶- گرنزین و خوشی ب قوتابیانقه دیاربیت ل ده می ههست دکهن کو ییت زال بووین ل سهر نه خوشیا سه قایی سار.

۲- وانا پەرورددا وەرزشی دناف پۆلیدا

ئەوژی تیته دابه شکر بن بو دوو پشکان:

أ- وانا پەرورددا وەرزشی ب کریار دناف پۆلیدا.

ب- وانا پەرورددا وەرزشی ئەکادیمی (نظری) دناف پۆلیدا.

أ- وانا پەرۋەردا وەرزشى ب كرىيار دناف پۇلىدا

ھندەك گۇھۇرىنېن بلەز دسەقايدا چىدىن بتايىبەتى ل رۇژىت زۇستانى ل دەمى رېقەبرنا وانا وەرزشى دى بىنى جار و باران بارانەك ب زۇرى ب رىژى دى بارىت ل وى دەمى دى نەچار بىن دگەل قوتابىت خو بزقرىنە ناف پۇلى پىشتى كۇ ھەمى كەل و پەل و ئامىرىت وانى بزقرىنە جەھىت وان كۇ ئەقە ژى دقېت ب لەز و رىك و پىكى بىت بشىۋەكى كۇ كارى نەكەتە سەر رەوشا خاندنى ل پولىت دى و ژبەر نەبوونا ھولىت گرتى يىت تايىبەتى بۇ جەھىنانا وانا پەرۋەردا وەرزشى ل پىتريا قوتابخانان لەوما ل فى جورى سەقاي دقېت وانا دناف پۇلىدا دا بىتە جەھىنان دگەل تىبىنيا سى خالىت سەرەكى كۇ پىكەتەنە:-

۱- ھەوا گۇھۇرىن (التهويه): قەكرنا پەننەجەرا بشىۋەكى كۇ بگۇنچىن دگەل سسەقاي ھەرۋەسا دقېت دوىركەتن ژھروباى بەر چاف بىتە وەرگرتن.

۲- رىكخستنا ئەردى پۇلى بىقەكشانا تەختىت روينشتنى ھىدى ھىدى دانە بىتە ئەگەرا رويدانا دنگىت نەخۇشى. يان جەھىنانا وانى ھەر روينشتى ل سەر تەختان دگەل ھەلبىر تەنرا ھەيىنانىت سادە بۇ پىشكەكا لەشى.

۳- تىكەلدانا لارى پۇلىت دى:

-نموونە ل سەر ھەيىنانىت سادە كۇ بشىن دناف پۇلىدا جەھىنى.

-بلندكرنا پاشپەحنىت پىيان.

-چەماندنا چوكى نىف چەماندن يان ب تامامى.

-گرتنا تىلېت پىي.

-پالدا سەرى بۇ پىشتى.

-چەماندن يان خاركرنا كەمەرى بۇ پىشتى لبارى روينشتنى لسەر تەختەى.

-راھىنانىن تىر لىدانى (الطعن) بسقى.

-راھىنانىت باسكان بۇ وى نەودايى دشاندا بىت.

-زقرا ندنا ئەنىشكان (المرفقين) و پالدا وانا بۇ پىشتى.

-يارىت بچويك.

ب- وانا پەرۋەردا وەرزشى ئەكادىمى (تىورى) دناف پۇلىدا:

بىگومان ددرىژيا سالا خواندنېدا وەسان بەلاقە كۇ وانا پەرۋەردا وەرزشى ل يارىگەھا قەكرى تىتە جەھىنان. بەلى جارا ھەى كۇ نەشىن وى كارى ل يارىگەھى بكەن ل رۇژىت باران.

ل وى دەمى وانا خۇ دگەل قوتابىت خۇ دناف پۇلىدا دى برىقەبەين و ھەكە نەشايىن وانى بكرىار بكەين. ل قىرى چەندىن بابەت يىت ھەين كۇ دشىن بەر چاقكەين بۇ قوتابيان كۇ سەرنجا وان راكيشيت و كارىگەرى ھەبىت ل سەر دەرۋونى وان دى وان ھاندەت و خوشى بۇ پەيداكەت. ئىك ژ وان بابەتا پىكەتەنە ژ بابەتى (راكيشان) (السحب) ل ناقبەرا تىپىت

پۆلانددا ھەروەسا بەحسێ بابەتێ گەھشتنا پۆلا دێ کەین ھەتا کێژ گەھشتینە دقێ دەمیدا ھەروەسان بەحسێ کێشاننا قوتابخانان دێ کەین ئەف بابەتە ژێ دێ سەرنجا قوتابیان راکیشیت چونکی پەيوەندیا ئیکسەر یا ھە ی دگەل وان قوتابیان ئەوێت پشکدارتێدا. ھەروەسان بابەتێ یارییا ب گشتی و یارییت ریکخستی (الاعاب المنظمه) و یاساییت وان و بەریکانە و غاردانا دوروبەران (الضاحیه) یان پایسکل ھاژوتن دێ کەین چونکی پتیریا قوتابیان نزانن چەوايە و دێ چەوا خال بۆ ھینە ھژمارتن و پشکداریت تێدا چەندن. ئەفان دێ بۆ بەحسکەین بتنی بۆ زێدەکرنا رەوشەنبیرییا وان یا گشتی و لدویش ناچین. پاشەرۆژی بابەتیت گرنگ کو دقیت جەخت ل سەر بیتە کرن پیکھاتیئە ژلایەنن پەرورەدیی دوەرزشیدا ھەروەسان ھەستا نەتەوايەتی و نیشتمان پەرورەری کو پەرورەدا وەرزی ھوکارەکی کاریگەرە بۆ پیگەھاندن و دروستکرنا ھەقولاتین ب ھیز و خودان ساخلدمی کو بشین وەلاتی خو ئافاکەن و بەرگریی ژیبکەن. ھەر دەمی پیدقی ھەبیت ئەف کارە ژێ دکەفیتە سەر ملیت مامۆستای ل رۆژی شیانیت وی بۆ دیتنا پەیداکرنا تشتیت نوی دا سەرنجا قوتابیان پی راکیشیت و ھندەک قوتابخانە ییت ھەین کو گەلەک شیان ییت تێدا ھەین دشین ئامیریت سینەمایا بجویک و فیدیوی دابیندکەن بۆ نمایشکرنا وینیت وەرزی و ساخلەمی بفان ئامیران. بەلێ ئەف کارە ھەمی دقیت لژیڕ بنەماییت پەرورەدییان بن. ھەروەسا چالاکیت دیدەفانی و خیفەتگە بابەتیت گرنگن پیدقییە دقې بواریدا بێنە بەحسکرن و رۆلی ل پیگەھاندنا زارۆکیت مە. تێدا بیتە دیارکرن. کو قوتابی وەکی سەربازی یەدەک بەرھەف دکەت بۆ ئافاکرنی ل دەمی ناشتی و بەرگریگرنی ل دەمی شەرو نەخۆشییدا کو ئەو ژێ بیروزترین ئەرکە.

پلانا وانا پەرورەدا وەرزی

پیناسا پلانی: پلان پیکھاتیئە ژ کریارا ھەلبژارتن و ریکخستنا لایەنن چالاکیا وانیت پەرورەدا وەرزی بۆ ھەمی قوتابی قوتابخانی. ب جۆرەکی کو پلەپلە بیت ل بابەتی. ژوانەکی بۆ وانەکا دی د ھەر سالەکید. ھەروەسان ژ سالەکی بۆ سالەکا دی.

۱- گونجانندا وی دگەل بارێ قوتابی قوتابخانی.

أ- بارێ ساخلەمیا وان.

ب- ئاست و شارەزایا دەستکەفتیا و شیانیت لقینا وان.

ج- ھەزا وان.

۲- گونجان دگەل وان تشتیت ل قوتابخانی تینە دابینکرن.

۳- گونجانندن دگەل دەمی دیارگری و خشتی وانا و یاسایا.

۴- رێرەوا چقاکا نافخۆ بەرچاف بێنە وەرگرتن.

۵- ئارمانچ دروونى و دياركړين.

۶- پيدښه نه و لايه نى چالاكيان كو بخوښه دگريټ بجهينيت.

۷- پيشكه فتن.

۸- جوړا و جوړ.

۹- پيټه پيدان.

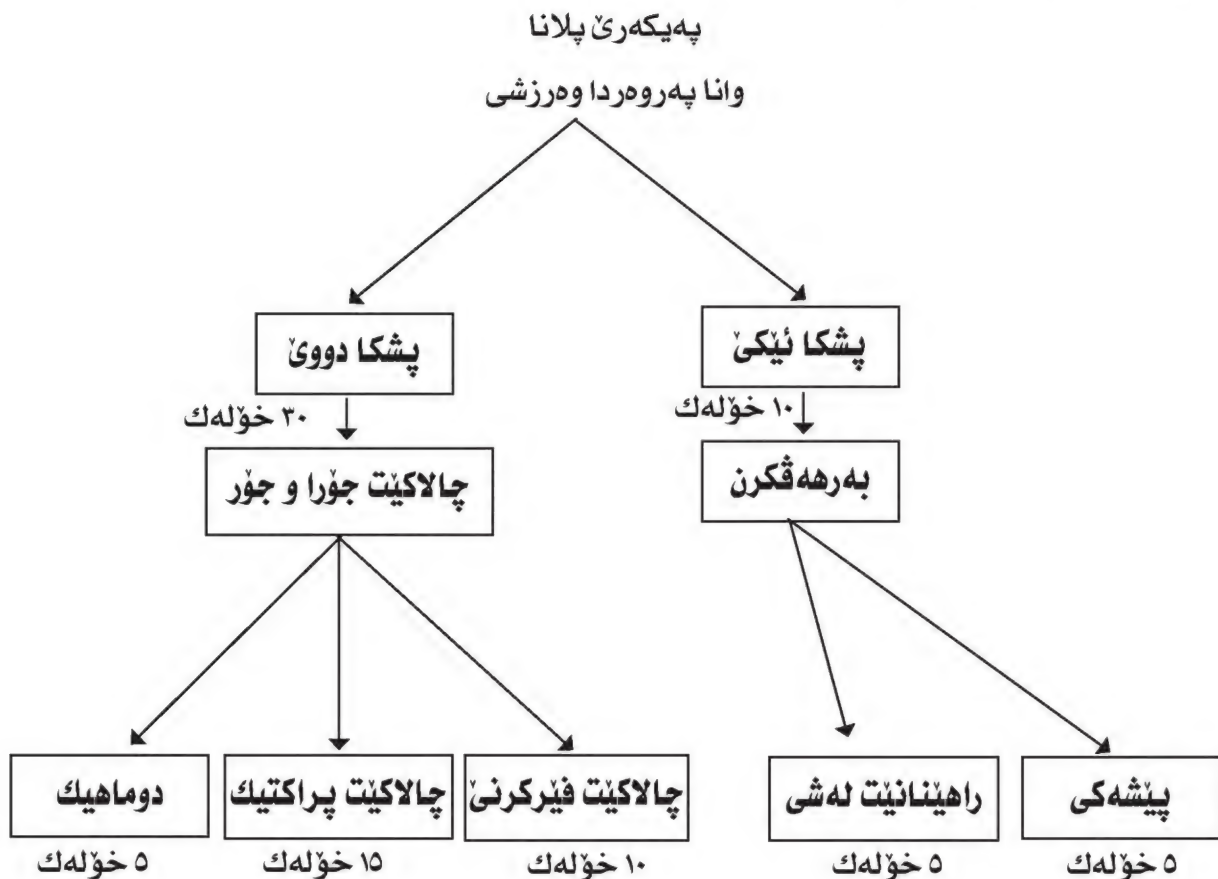
۱۰- نيكبون.

۱۱- باشى ليكه كړنا لايه نيت چالاكيان لسره ساليټ جودا جودايت خواندنيډا.

۱۲- پيدانا خوښى (التشويق).

۱۳- پيټيښه پلان گرنگى بده ته هه لسه نگاندى.

۱۴. پيدښه ب نهرمى بيټه نياسين.



خەسلەت مامۇستايى سەرکەفتى

ل قىرە چەند ھزرەك يىت ھەين دەربارەى خەسلەتت سەرەكى كۆ پىدقايىت مامۇستايى بەرپرسى پى
بىنە نياسىن ھەكە بىقن بگەھنە ئاستى ھەقركيا سەرکەفتى دكارى خۇدا يان بسپۇپا وان.
ئەف خەسلەتە ژى ئەقەنە:-

- ۱-زانستەكا باشى ل ئارمانچ و ھەمى لايەنيت كاري ويدا.
- ۲-كەساتيەكا پەسەند ھەبىت ژ لايى ئەويت كاري دگەل دكەن (قوتابى و مامۇستا)
- ۳-پەيوەندىيت ديموكراتى كاري پىبىكەت دگەل ھەمى كەسان.
- ۴-شىوازەكى پىرۇگرام و نەخشەدانا زانستى دارىژىت بۇ كارىت خۇ.
- ۵-دقۇت دويركەفۇت ژ لايەنگىرىي بۇ لايەكى و ئىكسان بىت دفرمانا خۇدا.
- ۶-دقۇت يى نەرم و ئارام بىت.
- ۷-دقۇت رويركەفۇت ژ تورەبوونى و دەمارگىرى (عصبى).
- ۸-پىشكەفتى بىت و باوەرى ب گۆھۇرىنى و چاكسازيا بەردەوام ھەبىت.
- ۹-زىرەك و خودان ھزرەكا شىكەر بىت.
- ۱۰-زانبارى ھەبن ل سەر رىكا وانە گوتنا نوى و شىوازىت وئ.
- ۱۱-رەوشەنبىرىيەكا گشتى يا باش ھەبىت.
- ۱۲-خەسلەتت كەساتيا وئ يا پەسەندەكى بىت (شىان ھەبن بروونى باخفۇت و ئاخفتنىت وى دجەدابىن
و دەنگەكى بشيان ھەبىت و گىنگىي بدەتە كەل و پەلۇت وەرژى و جل و بەرگان... ھتد.

ئەركىت مامۇستايى پەرەردا وەرژى

- ۱-گەھاندنا بنەمايىت نەتەوھىي و نشتىمانى بۇ دەروونى قوتابيان و ھاندان و ئاراستەكرنا ھەستى وان
بۇ قيانا نىشتمانى و دەستكەفتىت نىشتمانى پى بدەتە نياسىن.
- ۲-بەرھەقكرنا قوتابيان ل دويىف داخازىيت جفاكى و بوچونىت وئ د اكو پشكدارىي بكەن ل پىشكەفتن
و زىدەكرنا بەرھەمى.
- ۳-پەيداكرنا بەردەوام يا بىھنا وەرارا ھەمى لايەنيت قوتابيان ب رىكا چالاكى و يارىيت وەرژى و
ئارستەكرنا وان داکو ھىياري ساخلەميا گشتى ببن.
- ۴-فىركرنا قوتابيان ب بنەمايىت سەرەكى يىت چالاكى و ياريا و پىشئىخستنا شيانىت لەشى وەكى ھىز و
بىنفرەھى و لەزاتى و باشكرنا ھويربىنىي دلقىناندا.
- ۵-پاشكرنا پەيوەندىيت كۆمەلايەتى و وەرارا گيانى كاركرنى و دابىنكرنا سەفایەكى گونجاي بۇ وەرارا
خەسلەتت پەرەردەھىي وەكى ھەستكرن ب بەرپرسىيەتىي و ھارىكارىي و قيانى و تىكەلى و دلسوزىي.

شیوازیټ تایبه تی ل گوتنا وانا په روهردا وهرزشی

وانا باشی پیدفی ب دهرئینانا باشی و بیته دانا هویریا هه ی ل هه لبرارتنا وان شیوازیټ کو بکار دئینن بو بجهئینانی و چهند په یوهندیا ب سروشتی وان نارمانجیت کو مهرما بجهئینانینه. گه لهک جارن نارمانجا نهو هوکاریت پیدفی دیاردکهن. شیوازیټ وانه گوتنی بهوکاره کی کاریگر تیتته دانان ل ریڅخستنا شاره زاییت فیږکرنی دا کو قوتابی باشتیرن نه نجامان ب دهستخوځه بینیت. بهایی په روهردهی و پیشخستنا شیانیټ لقینا قوتابیان نائینه بجهئینان بتنی ب وی ریڅ اکو بشیوازه کی گونجای و ماموستایه کی تیتته نیاسین. کو شیانیټ گوتنی هه بن لبانگه وازا دروست و کریارا فیږکرنی دقیت چهند مهرجین په روهردهیټ راست و دروست هه بن د اکو قوتابی بشیت لقین و چالاکیټ جوړا و جوړ تیښگه هیت. کو بو وی تیتته به حسکرن و چهند شیوازه کی یټ هه بن بو فیږکرن را هینان و لقینیټ وهرزشی یټ گرنګ نهغه نه:

۱- شیوازیټ به حسکرن و پارچه کړنی.

۲- شیوازیټ نمونه یان زانینا گشتی.

۳- شیوازیټ به حسکرن و نمونه (یه کیټ فیږکرنی)

شیوازیټ پارچه پارچه کړن و نمونه یی یان شیوازیټ (یه کیټ فیږکرنی)

نهغه شیوازه دشیت کو بپارچه یه کا نافه راست بیته دانان ل نافه را ههردو شیوازیټ پیشی. کو یاری یان لقین تیتته پیکه کړن بو پارچیت بچویک به لکی بو یه کیټ مه زن، هه ر یه کهک چهند لایه نیټ گرنګ و مه زن یټ یاری یان لقینی بخوځه دگریټ. فیږکرنای یه کیټ هه می تمام بیت پاشی دی ماموستا فه گو هیزینه یه کا ددویفدا بقی شیوه ی: - لته پا باسکت بولی دشیاندا یه بیته لیکه کړن بو فان یه کیټ خاری:

۱- گرتنا ته پی و پاسه دان ووهر گرتنهغه.

۲- ته پ ته په و پاسه دان.

۳- هاتن و چوون ته پی و برینا ته پی و گولکرن.

۴- هیرشبرن و بهرگیریا تاکه که سی و تیپی (ل یاریکرنی و بجهئینانا پلانا)

۵- یاسایت وی.

دیدهفانی چییە؟

دیدهفانی بزاقەکا جیهانییە ب رپکا بەرنامیت وئ پیتەکی گەلەك ددەت ب لایەنیت ولات پەرورەری و ئایینی و پەرورەردەکرنا زارۆك و گەنجان پێخەمەت بلندکرنا ئاستی رموشەنبیری و هەولددەت بۆ ریکخستنا لایەنیت لەشی و باوەری بخۆبوون و بەرگریکرنی ل خویشی و نەخۆشیان و بەیزکرنا پەيوەندیان ل ناڤبەرا هەمی دیدەفانان ب ئەنجامدانا خیقەتگەھ و کومبوونییت دیدەفانی، ل وەلاتی مە دیدەفانی تمامکەرئ وانا پەرورەردا وەرزشییە.

کەمبوون و خیقەتگەھ

ل سەر ئاستی قوتابخانان وەکو بەرنامی سالانە پێدقییە ئەقین خاری بێنە بجەئینان

۱- **کومبوونییت پایزی** / ئەف کومبوونە بۆ هەمی قوناغیت دیدەفانی تیتە بجەئینان بۆ دەمەکی دیارگری کول چەند دەمژمیرەکان پتر نەبیت و چالاکییت وەرزشی و دیدەفانی بەروار و جە و پرۆگرامی بۆ دارشتی ل دویف رینمایان ل مەها چریا دووی و کانوونا ئیکتی بیت.

۲- **کومبوونا بهاری** / هەر ب وی شیوی ل سەری تینە بجەئینان بۆ هەمی قوناغا و پرۆگرامی تایبەت بۆ تیتە دانان و چەندین چالاکی تیدا تینە سازکرن ژ لای پشکدارانقە و ل مەها ئاداری پێدقییە بێنە بجەئینان.

۳- **خیقەتگەها دیدەفانی** / خیقەتگەھ جیاوازه دگەل کومبوونا ل روی پرۆگرامی و دەمی. کومبوون بۆ ماوی چەند دەمژمیرایە بەلئ خیقەتگەھ بۆ چەند رۆژەکان کو دیدەفان پێدقییە بمینیتە ل خیقەتگەھی و پرۆگرامی شەقی بجەبیینیت ژ ئاھەنگ و بەریکانییت شەقی و ریکخستنا خیقەتگەھی و نابیت ژ سێ رۆژان کیمتر بیت بۆ هەر قوناغەکی.



قوناغیت دیدەقانى / ل دویف قوناغیت ژى و زنجیرا پسکداریکرنى ل بزاڤا دیدەقانىی یا هاتیە لیکهه کرن
بۇ قان قوناغیت خارى:--

۱- **تیشکە شیر - گۆله کان:** (۸ سال - ۱۱ سال) ئەف قوناغه بسى پشکان دەر باز دبیت.

پشکا ئیکى / تیشکە شیر ربۇ کوران

گۆله کان بۇ کچان

پشکا دوى / تیشکە شیر یان گۆله کان ئیک ستیر

پشکا سى / تیشکە شیر ریان گۆله کان دوو ستیر

بۇرینا قان پشکان پیدقییه پسکداریکربیت ل خیفه تگه هو کومبوونیت دیدەقانى

۲- **دیدەقانى و رابه:** ژى وان (۱۲ سال - ۱۸ سال) ئەف قوناغه ژى ب سى پشکان دەر باز دبیت کو
ئەفه نه:--

پشکا ئیکى / دیدەقان بۇ کوران رابه بۇ کچان

پشکا دووى / دیدەقان یان رابه رى ئیکى (الاول)

پشکا سى / دیدەقان یان رابه رى پیشکەفتى (المتقدم)

بۇ برینا قان قوناغان پیدقییه دیدەقان یان رابه پسکداریکربیت ل چەندین خیفه تگه و کومبوونیت
دیدەقانى و هەمى هونەریت دیدەقانى فیرببیت.

۳- **گهریده (الجوال):** بۇ هەردوو رهگه زیت کچان و کوران ژى (۱۹ سال - ۲۵ سال) ل قى قوناغى پروگرامى
تایبه تی ب وانقه یى هەى و حیاوازه دگهل قوناغیت دى ل رووى پروگرامى و بۇ نموونه زیددەتر پیتەى
دده ته لایه نى خزمه تگوزارى و فه کولینى ژ پروگرامیت خو پیخه مهت مفایى وى بگه هیتە جفاکى.

۴- **قوناغا سەرکرده:** ل سەر سالیدا پشتی برینا هەمى قوناغان دشیپ پسکدارى بکەت ل خولیت
سەرگردایه تی کو جقاتا بلندا دیدەقانى بجهتینیت و باوهرنامى دده تی. پاشى دى شیت. خیفه تگه و
کومبوونان ب ریقه ببهت.

ئالا دوریشمى قوناغان:

۱- هەمى پشکیت تیشکە شیر و گۆلکان (ئاماده یه).

۲- دوریشمى دیدەقان و رابه ران (دئ هەولدهم) دیدەقان و رابه ریت ئیکه م و پیشکەفتى (ئاسویه کى
بهر فرهه)

۳- گهریده / (خزمه تا گشتى)

ئالایی دیدەقانی / پیکهاتییه ژ سۆ به لگیت زهیتونۆ نیشانا وان سۆ به ندیت په یمانا دیدەقانی و یا هاتییه
 دانان ل سهر بنگه هه کۆ رهنگ زیرین. دوریشۆ قوناغۆ ب رهنگۆ رهش یۆ دناقدانقیسی. تیتیه دروستکرن
 ل سهر په روکه کۆ سپی. نیشامۆ چار دهوریت وۆ ب وه ریزی و گریکت چار گوشه ب رهنگۆ قه هوایی کو
 بشیوۆ بازنییه ب (۲۱) تیروشکیت زهر هاتییه نه خشاندن وهکی فی وینهی:



وینۆ ئالایی دیدەقانی

سویند و یاساییت دیدەقانی /

۱- سویندا دیدەقانی: بقی شیوی خارپیە:

(سویند دخوم . ب خودی . ئەو ئەرکی ل سەر ملیت من بکەم . بەرامبەری خودی و وەلاتی . ھاریکاریا ھەمی کەسان بکەم . ل دەمی خوشی نەخۆشییدا پەپرەوا یاساییت دیدەقانی بکەم).
بەلێ بۆ تیشکە شیر و گولەکان شوینا ھاریکارییا، دی بیژین (ھەمی رۆژان باشیەکی بکەم)

۲- یاساییت دیدەقانی: دەھ خالێ ئەو ژێ بۆ ھەمی قوناغانە:-

- ۱- دیدەقانی باوەریا ب شەرەفی ھەمی و یی راستی بیژە.
- ۲- دیدەقانی یی دلسۆزە بۆ وەلاتی و دەیک و باب و سەرکردییت خۆ.
- ۳- دیدەقانی یی بمفایە و ھەولددەت بۆ خوشی و ھاریکارییا کەسانیت دی.
- ۴- دیدەقانی ھەقانی ھەمی کەسایە و برایی ھەمی دیدەقانیە.
- ۵- دیدەقانی یی ب ریزە و رەوشت بلندە دەھمی رەفتاریت خۆدا.
- ۶- دیدەقانی ھەقانی جانە وەراییە و رەحمی پی دەت.
- ۷- دیدەقانی یی گوھدارە و ھەمی فرمانان بجە دئینیت بی دوو دلی.
- ۸- دیدەقانی کاریت خۆ بجەدئینیت بیی پاشکەفتن.
- ۹- دیدەقانی ئابوری دکەت ژ دەستکەفتیا بۆ دەمی پیدفی.
- ۱۰- دیدەقانی یی دل و دەروون پاقرە و زیرەک و چافنەترسە.



پشکینى ل خېښه تگه ھى و نارمانجيت وى

پشتى بجهئينا رۆژه کا تړى کارو چالاکیان ژ وهرزشا سپېدئ هه تا شه قېړی (جله کر) دئ هه لسه نگاندن بۇ فان کارو چالاکیان هینه کرن. نه وژى بدانانا چهند لیژنه کیڼ کارزان بۇ دانانا نمریت گونجای بۇ ههر کارو چالاکیه کی کو لناف خېښه تگه ھى هاتینه بجهئینان بۇ تیمیت پشکدار و وهرگرتا نیشانی باشترو ریځ و پیکتر تیم بۇ بلندترین نمره ب دهستفه بینیت ل نهجامی پشکینى. پشکینى ئیکه ژ کاریت گه له ک گرنگ ل ناف خېښه تگه ھى کو رۆژانه پشتى دانى سپېدئ دهستپدکته د اکو دیده فان مافى وهستیانا خو وهرگریت و ل ناف خېښه تگه ھى ب سیمایه کی جوان و ریځ و پیک بېته دیتن. ل دهستپیکى بۇ دهستنیشان کرنا وى لیژنى، لیژنه دقیت کهسانیت خودان باوهرناما سهرگردایه تیا دیده فانى بن شاره زاییا تمام هه بیت ل سهر هونه رى دیده فانى و پرؤگرامى رۆژانه. پیدفیه سهرؤک تیم و گرووپ ژى بېته دانان د فان لیژناندا کو شاره زاین ل کارو چالاکیه یه کیت پشکینى و دهستنیشان کرنا کیم و کاسیت ناف خېښه تگه ھى و هه سترکرن ب لى پسپار کرنى. پشکین تېته نهجامدان ل سهر فان خالیت خارى:--

۱- پاقزیا خېښه تى و چه وانیا فه دانى (هه واهوهورین).

۲- پاقزیا گشتى یا ناف خېښه تگه ها تایبته یا تیمى.

۳- جلکو ریځ و پیکیا دیده فانى.

۴- پیشانگه و کاریت دهستى.

۵- لیپانگه.

۶- پیگیری ب دم و رهفتارا رۆژانه.

وه بۇ به رهه فبوون بۇ پشکینى دقیت دیده فان ل سهر ئیک تیم راوهستن ل بهر سینگى خېښه تگه ها خو. سهرؤکى کومى (پیشه نگ) ل لایى راستى و هاریکاری وى ل لایى چه پى دى راوهستن سهرؤکى تیمى دى ب دهنگه کی بلند و ریځ و پیک تیما خو پیشکیشى لیژنى کهت. بهر هوقبوونا تیما خو دى نیشادته د هه مى لایه نانقه دى باگه وازىی کهت و بیژیت (دیده فانیت په روهردا..... بهر هه فن بۇ پشکینى) دگهل وهرگرتا سلافا دیده فانى ژ لایى سهرؤکى تیمیښه.

فتيك ژوان ئاميريت ب مفايه كو گه لهك تيته بكارئينان له وانيت وهرزشي و ناف خيڤه تگه هان ژئه گهرئ
 گوھلینه بوونا بانگه وازا ل ناف خيڤه تگه هی. به لی فیتک ژ بهر تیژیا دهنگی وئ ب ساناھی گوھلیدبیت
 ئه فیت خارئ چهند نموونه کیت فیتکینه کول ناف خيڤه تگه ها بکاردهین.

۱- ئیک فیتکا دریژ کوسئ جاراندووباره دبیت نیشانا (به رهه قبوونه) بو کارو چالاکیان.

۲- چهند فیتکیت کورت کوسئ جاراندووباره دبیت نیشانا (کومبوونییه).

۳- چهند فیتکیت دریژ کوسئ جاراندووباره دبیت نیشانا (به لاقبوونی ییه).

۴- چهند فیتکیت کورت ل دویف ئیک. فیتکه کارئ نیشانا (داخازا هه وارها تییه، مه ترسی) چهند جار هکا
 دی دووباره که تت.

۵- ئیک فیتکا دریژ. سئ فیتکیت کورت نیشانا (داخازیا سه روکیت تیمانه).

نیشانیت دیده قانی

۱- به رهف فی ریکی هه ره ←

۲- لقی ریکی نه چه ← ×

۳- تیم بوو دوو پشک ← <

۴- لدوریا چار پینگا فاما هه ی 4 ←

۵- خيڤه تگه ه ← △

۶- لقی ری چاقه رییه □

۷- ئهم زقرینه خيڤه تگه هی ●

۸- ئه ف جهه مه ترسیه △

۹- ئافا فه خارنی ○

۱۰- ئه ف ئافه بو فه خارنی ب کارنا هییت △

۱۱- فرۆکخانه ○



قىبىلە نووما بىكار ئىنانا وئ

(البوصلة)

قىبىلە نووما بۇ دىتتا چار لايىت جوگرافى تىتە بىكار ئىنان. قىبىلە نووما ل شەفىت تارى و زقستانى يان ل رۇژىت عەور و شەفىت ستىر ديار نەبن دىدەقان بىكار دىنىنى بۇ دىتنە فا چارلايان و بىكار دىنىنى ل گەريانا ب پىييان (الرحله الخلويه) بۇ دروستكرنا نەخشى رىكى.

قىبىلە نووما پىكهاىتتە ژ دەزىهكا موگناتىسى سەرۇكى وئ ب رەنگى شىنى ھاتىە رەنگكرن ب شىوئ دەمژمىرئ. ھاتىە قايمكرن ل سەر بزمارەكى لناف بنگەھەكى شىشەى كو ب ساناهى بزقريت و يا نمرەكرىە (۳۶۰) ل دەھى بىكار ئىنانى بەردەوام سەرئ دەرزىئ ئەوى شىنكرى دى بەرئخۇ دەتە باكورى. ئانكو دى باكورى بۇ مە دەستنىشان كەت. ب چار پىتان نەخشەكرىە نىشانە بۇ چار لا.

پىتا N نىشانەبو باكور، پىتا S نىشانە بۇ باشوور، پىتا E نىشانە بۇ رۇژھەلات نىشانە W نىشانە رۇژئاقايە.

وھ ل ناقبەراقان چار لايان چار نمرىت دى يىت ھەين نىشانەنە بۇ باكورى رۇژھەلات و رۇژئاقا و باشورى رۇژھەلات و رۇژئاقا.

ل دەمى بىكار ئىنانا وئ دقئىن ل جھەكى راستىبىت، ژبەر ھەبوونا دوو جەمسەرئىت جىاواز دى كارى خۇيى زانستى كەت.

پروگرامی کومبونه کا دیدہ فانی بۆ ماوی پۆژەکی:

- ۱- به رهه فبوونا دیدە فانا ب جلکین دیدە فانی ل دو یف دەمی دیارگری.
- ۲- پێپیشانا تیمیت پشکدار و پراوەستان ل جەیی دیارگری.
- ۳- بجەئینانا پۆ و پەسمین بلند کرنا ئالای. ب سروودا ((ئەه رقیب)) بتنی کو پلئ ئیکئ کو دوو ریزه دئ هیتە دوو باره کړن دوجاران.
- ۴- سویندا دیدە فانی، هه لکرنا ئاگری و پشکینا پشکداران ژ لایئ چاقدیرئ کومبونیقه.
- ۵- پێشکیشکرنا چالاکی تیمیت پشکدار کو دقیت دیدە فانی بن.
- ۶- گۆتتا چەند وانه کیت دیدە فانی ژ لایئ سەرکردیت دیدە فانیقه.
- ۷- ب به لاکرنا خەلاتا و ئینانه خار ئالای کومبوون دئ بدوماهی هیت.



گەشتا ب پێیان و ئارمانجیت وئ (الرحلة الخلوية)

ل دو یف پروگرامی هاتیە دانان ل پێشی بۆ هەر خیفه تگه هه کئ کو ژ پێنج پۆژان کیمتر نه بیت پیدفیه گەشتا ب پتییان بۆ بیتە بجەئینان داکو بۆ ماوه کئ دیارگری دویر کهفن ژ کار و چالاکی ناف خیفه تگه هئ و هەرگرتنا هنده ک ئازادی ل دو یف رینماییت دیدە فانی و هه می مفا و ئارمانجیت بۆ هاتیە دانان بێنه بجەئینان ژ لایئ دهسته کا ریفه به ریا خیفه تگه هئ و دیدە فانی پشکدار بووی کو بۆ هاتیە دانان. گەشتا ب پیتان گەله ک مفا ی هه ی بۆ دیدە فنان کو ئەفه نه :-

- ۱- به یزبوونا برایه تی دقانی ل نافه را دیدە فانا و خه لکئ وی جەیی ئەوئ دچنئ.
- ۲- شارهزا بوون ل شیوئ ژیان و بارئ ئابوری و جفاکی یی دهفه ری.
- ۳- چه وانیا ریکا گه شتی و خو شی و نه خوشیت وئ.
- ۴- دیتنا شینواریت کهفن ل وئ دهفه ری.
- ۵- سه ره دانا وان پڕۆژان ئەو یه حکومه تی بجەئینان ل وئ دهفه ری.

- ۶- بەرگريكرن ژ خوشى و نه خوشيان و هاريكاريا وى جهى ئهوى گهشتى بۆ دكهن.
- ۷- بلندكرنا هستا نه تهوايهتى يا ديدەفانان ب ريزگرتن و سلاڤكرنا ئالاي ل دەمى دەرگهتنى و زڤرىنى بۆ خيڤه تگهه.
- ۸- شارەزابوون ل بكار ئينانا قىبلە نوومايى و بكار ئينانا نيشانا و فيتكيت ديدەفانىي پيدفييه ماوى گهشتى و دويريا وى ژ (۱۰) كم كيمتر نه بيت ژ خيڤه تگهه و بهر هه كرن و دياركرنا ئارمانجيت وى:
- ۱- ئارمانجيت گهشتى: وەرگرتنا زانيارييت گشتى ل سەر وى دەرگه وى.
- ۲- دياركرنا دويريا گهشتى و جهى دياركرى ب دانانا نيشانيي ديدەفانى ل سەر ريكي.
- ۳- سروشتي ريكي و ئا خا وى يا چهوايه: هه بوونا سەر چاوييت ئافى هه كه هه بن يا بمه ترسيه يان نه و بكيىر قه خارنى تيت يان نه.
- ۴- دياركرنا دەمى دەرگهتنى و قه گهريانى ل دويڤ نه خشى ديدەفانى ئهوى ل وانيت ديدەفانى هاتيه خاندن پيدفييه ديدەفان فان خالان بهر چاڤبكهت ل دەمى بجهئينا گهشتا پييان:-
- ۱- وەرگرتنا فان ناما بۆ بجهئيناى (ناما پيگيرى ب سويندو و ياساييت ديدەفانى، ناما كاريى بكوم و كارييت تاكه كهسى، ناما نفيسينا راپورتى لسەر گهشتى و مفايى وى، ناما ديتنا گهنجينا بهرزه ل ريكي).
- ۲- برنا هه مى پيدفييت خارن و نفستنى.
- ۳- بهر هه فكرنا قىبله نووما بۆ دروستكرنا نه خشى ريكي.
- هونه ريت ديدەفانى:- گرى و گريدان و جوريت وى
- ۱- گرى ب رامانا گريدانا وهريسى دگهل وهريسى ب شيوهكى ب ساناهى و شدياي.
- ۲- گريدان: ئانكو گريدانا دارى دگهل وهريسى بۆ دروستكرنا پيدفييت ناف خيڤه تگهه.
- ۱- گرى و جوريت وى.**

گرى يا سنگى: تيته بكار ئينان بۆ گريدانا خيڤهتى و دهستپيكه بۆ هه مى گريدانان

گرى يا سنگى - و ت د



گرى يا چار گوشه: بۆ دريژكرنا دور وهريسىيت وهكى ئيك.

گرئ یا پیک گه هاندنی: بۆ پیک گه هاندنا دوو وهریسیت جیاوازل قه باره ی.

گرئ یا پیک گه هاندنی - توصیل



گرئ یا نیچیرفانی: بۆ تیچیرا گیانه وهران.

گرئ یا نیچیرفان



گرئ یا رزگار کرنی: بۆ گه لهك کاریت پیدفی تیته بکارئینان

گرئ یا دارفانی: بۆ کومکرنا دارا و گریدانا وان ب شیوهکی شدیای

گرئ یا کورت کرنی: بۆ کورت کرنا وهریسان ل دویف پیدفی

گرئ یا کورت کرنی - تقصیر



۲- گریدان و جوریت وی:

گرئ یا ههشتی (ثمانیه)

• گریدانا چارگۆشه.

• گریدانا ئیک و دوو بر ب شیوی ژمارا ۸ ئینگلیزی

• گریدانا گریکان

• گریدانا هه لگرئ ئالای



هونه ریت دیده فانی پیکهاتینه ژ دروست کرنا هه ر کارهکی دهستی ب دار و وهریسان (اعمال الریاده) بو

پیدفییت ناف خیفه تگه هی و هکی فان نمونان: (دروست کرنا پره کی، تهفر، هه لگرئ ئالای، هه لگرئ

پیلان، هه لگرئ چانتان، میزانان خارنی، په رتوکخانه، هه لگرئ جلیکان).



(پئی و رہسمین بلندکرنا ئالای)

ئیک ژ کاریت گه له ک گرنگ یی ماموستایی پهر وهردا وهرزشی ل قوتابخانی بجهئینانا بلندکرن و ئینانا خارا ئالایی نیشتمانییه. ژبلی هندئ کو پشکهک ژ چالاکییت وهرزشی و دیدهفانی ئهرکهکی نیشتمانی پهر وهرانهیه کو ههفتیی جار هکی تیته بجهئینان ل هه می قوتابخانه و باخچیت ساقا ژی نابیت ژئ بی بههر ببن. پیدقییه ل ئاستی فان قوناغان ریو رهسمهکی ئه نجامبدن کو بگونجیت دگهل فان قوناغان د اکو ههر ل ژئ بچوکاتیئ فیانا نیشتمانی و ئالای ل دهف پیروژ ببیت. بو بجهئینانا فی کارئ پیروژ مهرج و پیدقی و بهرههفی پیدقییه بقی شیوی خاری بریفا بچیت کو ل کونفرانس و کومبونیت وهرزشی بریار ل سهر هاتیه دان:

۱- پیدقی:

أ- ئالایی نیشتمانی یان ئالایی دیدهفانی یان ئالا و دروشمیت ههر داموده زگه هه کا فهرمی کو وولات یان ریخراوهکا جیهانی چ مهدهنی بیت یان له شکری بیت کارپی تیته کرن.

ب- هه لگري ئالای پیدقییه ژ چار مهتران کورتر نه بیت و ژ شهش مهتران زیدهتر نه بیت، ل سهر بنگه هه کی چکلاندی بیت و مهترسی ل سهر قوتابیان نه بیت.

ج- بجهئینانا خیکچکیشان و نه خشه کرن بو جهی راههستانا وان دیدهفانان ئه ویت ریور هسمان بجه دئین. ۲- بهرههفی:-

أ- راهینانا سی دیدهفانان یان زیدهتر ل سهر چهوانیا ریفاچوونی و راههستانی و سلافکرنی و بلندکرن و ئینانا خارا ئالای.

ب- بهرههفکرنا جل و بهرگیت دیدهفانی ییت وئ قوناغی ئه و ئالای بلند دکه ن ئانکو پهنتهرون و کراسی و ستوپیچ وهکی ئیک بن.

۳- مهرجیت بلندکرن و ئینانه خارا ئالای.

۱- ل روژیت شه مبی دهستپیکا دهوامی دئ ئیته بلندکرن و دوماهیا دهوامی هییدی دئ هیته خاری بهلی بلندکرنا ب لهزهکا گونجای دئ هیته بلندکرن.

۲- پیدقییه هه می قوتابی و ماموستا و کارمه ندین قوتابخانی بهرههفبن ل گورده پانا بلندکرنا ئالای ل دهمی خو دگهل هه لگريت ئالای بجلکیت دیدهفانی ییت تمام.

۳- ئینانا خاریا ئالای بتنی ئه و کوما ریور هسم بجهئینان دگهل ماموستایی وهرزشی ب فیتکه کا گو هلیبووی ژ لایی هه می قوتابیانفه تیته بجهئینان ل دوماهیا دهوامی. بقی شیوی خاری:-

۱- پشتی بانگه وازا ئینانا خاری/ ههرسی دیدهفان بو لایی هه لگري ئالای بهرهف پیشی دئ چن. دیدهفانی نیفه کی پینگافه کی دئ چیه پیش و دئ سلافکه ته ئالای و ئالای ئینیته خار بهلی

هيدي هيدي نهك ب لهز دگهل تمام هاتنا خاري ديدنهفاني لايي راستي دي هاريكارييا وي كهت بو پيچانا
ئالاي ب مهرجهكي لايهي سور بهردهوام ژ سهرقهبيت ههتا تمامبوونا ري و رهسمان ماموستا دي فيتكي
ليدته بو ناگادار كرنا هه مي قوتابيان.

۴- راوهستانا قوتابيت هه مي پولان ب شيوي لاكي شه كا فهكري دي راوهستن و هه لگري ئالاي دي ل نيغه كا
گوره پاني هيتته دانان.

۵- هژمارا نه نجامده ريت ري و رهسمي ژ ۳ ديدنهفانا كي متر نهبيت و ژ ۹ ديدنهفانا زيده تر نهبيت ل دويش
گونجانا گوره پاني.

۶- و ديريا نيشانا ئيكي ژ هه لگري ئالاي نافهر (۳-۶م) بيت و نيشانا دووي ژ ئيك مهتر كي متر نهبيت ژ
هه لگري ئالاي.

.....

۴- پينگاف و بانگه وازيت بلندكرن و نينانا خاري يا ئالاي:

۱- ماموستايي پهرودا وهرزي و ريغه بهر لسهر ئيك خيچ بهرام بهر هه لگري ئالاي دي راوهستن ئيك
لايي راستي وي دي لايي چه پي.

۲- ماموستايي پهرودا وهرزي چه ند جاره كان بانگه وازا (ناماده بووني) دي دته هه مي قوتابيان و
به ره قبوويان دا كو لقيني و ناخفتن نه مين و لباري (بينقه دانيدا بن).

۳- ماموستايي پهرودا وهرزي چه ند جاره كان (بهيت بوون و ين بينقه داني) دي دته هه مي قوتابيان
و هه لگري دي بجهيني.

۴- بانگه وازا دوماهيي ماموستا ب دهنگه كي بلندبو كوما بلندكرنا ئالاي دي دته بفي رهنگي:

(كوما بلندكرنا ئالاي. بو بلندكرنا ئالاي كوردستاني بو پيشي ۵..... رن)

۵- هه رسي ديدنهفان پشتي بانگه وازي دي ب ريغه چن هه تا نيشانا دووي دي پيگه راوهستن. ديدنهفاني
نيغه كي دي پينگافه كي چيته پيشي هه لگري ئالاي.

۶- بلندكهر ئالاي دي وهريسي (بهنكي) فهكهت و ئالاي ماحي كهت ب مهرجه كي بيته ديتن ژ لايي هه مي
قوتابيانقه و دي دانيت هه ر ملي راستي و كريارا بلندكرني دهستيپكهت.

۷- ئالا لسهر ملي نيغ پينگافي بلندببيت ماموستايي پهرودا وهرزي دي بانگه وازي دته و دي بيژيت
(دگهل سروودا ئه ي ره قيب سلاف..... كهت).

هه مي قوتابي سروودا ئه ي ره قيب دي بيژن. ئه وييت ستوپيجا ديدنهفاني ل بهر بيت دقيت سلافا ديدنهفاني
وهرگرن ب سي تبليت نيغه كي.

۸- پشتي تمام بلندكرنا ئالاي. ديدنهفاني نيغه كي دي زقريته جهي خو ئه وزي دي سلافكهت. ده مي سروود
تمامبوو هه رسي ديدنهفان بو لايي راستي يان چه پي دي زقن و دي چن هه تا دگه هه لايي ماموستايي
پهرودا وهرزي و سلافا ديدنهفاني دي بو كهن و بيژن (مه ئالا بلندكر) و ماموستا دي سوپاسيا وان
كهت و ئه وزي دي فه گهرن.

ناف پۆلئىت خۇ. مامۇستايى پەرودەدا وەرزشى دى ئاگەھدارىيا رېفەبەرىكەت كورپى و پەسم ب دوماھى
ھاتن دا كو ئەو ژى شىرەت و رېنمايىان بدەتە قوتابيان. پىشتى پەيىقا رېفەبەرى ھەمى قوتابى دى
قەگەرىنە ناف پۆلان ئىك ل دويىف ئىك ل دويىف پۆلان.

تېيىنى:

- ۱- دەمى بلندكرنا ئالايى كوردستانى پەنگى سور دى كەقەتە سەر قە.
- ۲- مامۇستايى وەرزشى دى ستوپچا قەھوائى كەتە ستويى خۇ.
- ۳- ستوپچا دىدەقنان بۇ ھەمى قوناغان شىنى توخە (نىلى).
- ۴- سروودا ئەى پەقىب بتنى كو پلا ئىكى كو دوو رېزە دوجاران دى ھىتە دووبارەكرن.
- ۵- ھەر قوتابخانەك ژ دەوامەكى زىدەتر بيت ل ھەمى دەوامان دى ھىتە بجهئىنان پۇژا شەمبى.
- ۶- پى و پەسمىن بلندكرنا ئالاي ئەركەكى فەرمىيە رېفەبەر و مامۇستايى پەرودەدا وەرزشى بەرپرسىارن
ژ بجهئىنانى.

وېنى بلندكرنا ئالاي



رېپيشان (المسير)

رېپيشان ئىكە ژ چالاكيت پەرودەردا وەرزشى ھەرە گرنگترين چالاكيا ماموستايى وەرزشىيە گو پىدقايە پىتەكى مەزن پى بهيتە دان و مەشقى ل سەر بىكەت ل گۆرەپانا قوتابخانى. ھەر ژ دەستپىكا سالى تيمان بەرھەفكەت وەكى تەپا پىي - تەپا باسكت بۆلى - تەپا قولى بولى. تەپا دەستى بۆ پشكداريكرنى ل چالاكيت وەرزشى و ديدەقانى. دقيت تىما رېپيشانا قوتابخانى بىتە بەرھەفكرن و دقيت وان قوتابخانان ھەلبزيريت (ل پولين سى و چار و پىنج) ل قوناغا سەرتايى و بەژن و بالا وان نيزىكى ئىك بىت. پىدقايە پشتى دانانا قى تىمى بىنە مەشقدا بۆ ماوى چەند دەمژميرەكان ل ھەفتى (۲-۳) جارن.

بەرھەفكرن و مەشقكرنا قى تىمى دى بقى شىوہى بىت :

بۆ جارا ئىكى دى قوتابىين ل گۆرەپانى ھىنە بەرھەفكرن ب سى ريزان ماموستايى وەرزشى دى سى قوتابيان دەرئىخيت ھەر قوتابىيەك ژ ريزەكى و قوتابىيت دى دى راوہستن و بەرى خۆدەنى.



دەستپىكرنا راھىنانى يان مەشقكرنى

دەستپىكى ماموستايى وەرزشى ھندەك شىرەتان دتە قوتابيان و بەحسى گرنكى و مفايى رېپيشانى كەت پاشى دى بانگەوازا قوتابىي ئىكى كەت و دى بىژىتتى جارا ئىكى پى چەپى بكاربىنە دگەل دەستى راستى. ب ھژمارا (۱) و ھژمارا (۲) پى راستى و دەستى چەپى بكاربىنە. بقى شىوہى قوتابى دى دەست ب رېپيشانى كەن و دى ھژمىرن (۱-۲-۳-۴) پاشى دى راوہستن. چەند جارەكان دى مەشقە پى ھىتە كرن ل سەر قى راھىنانى ھەتا ئەو سى قوتابى بشىن ب جوانى بچن پاشى دى ھىتە بجهئىنان (تطبيقه) ل سەر قوتابىيت دى و دى ھىتە دووبارەكرن. پاشى تمامبوون و بەر چافكرنا رېپيشانى ھەمى قوتابى پىكفە دى دەست ب رېپيشانى كەن و بۆ دانانا تىما رېپيشانى پىدقايە فان خالان بەر چاف وەرگرن.

ا-ل دهمی راهینانی پیدقییه گهلهك مهشق بییه کرن ل سهر (بیئقهدهن - ووریابن) و لقینا دهست و پییان بیته بهرچاف وهرگرتن و خهلهتی بۆ تیئه دروستکرن.

ب-ل دهمی ریپیقانی پیدقییه دهستی قوتابیان ل ئاستی ملی بیت.

پ-دهستی وی ب شیوهکی راست بیت و تبلا بهرانی بۆ سهری بیت.

پ-تیبینیا مهودایی نافهرا قوتابیان بکته ل ریپیقانی.

ج-پیئقیه چوکی قوتابیا یی راست بیت لدهمی ریپیقانی و نهچهمییت.

ح-پیدقییه جلکیت تایبهتی بۆ قی تیمی بیئه بهر ههفکر ب شیوهکی بالکیشبن.

خ-ئهف تیمه پیدقییه ههردهم یا بهر ههقبیت بۆ پشکداریکرنی ل ههمی بیردهورییت ئایینی و نیشتمانی ب تایبهتی فیسته فالیت وهرزشی ییت سالا نهییت قوتابخانان ههکه ئه نجامیت باش هه بوون ئهفه جهی سهر بلندی یه بۆ قوتابخانی و کارگیری و مامۆستاییت قوتابخانی ب گشتی و بۆ مامۆستایی پهرودرا وهرزشی و دیارییت تایبهت زی بۆ تیئه تهرخانکرن.

ههوار هاتنا دهستیکی (الاسعافات الاولیه)

ههوار هاتنا دهستیکی ژوان توخمیت گرنگه کو دقیت دیدهفانی گهلهك شارهزایی لی هه بیت. بۆ ههفکاری و هاریکاری خه لکی. گهلهك زی یا گرنگه بۆ بهلاقبون هشیارییا ساخله میی و بهر ههفکرنا کادری یه دهك ل ناف تیمیت پزیشکی لدهمی پیدقی. کو بگونجیت دگهل هیقی و بوچونین سهر وهکاتیا مه ل حکومهتا ههریما کوردستانی بۆ بهر ههفکرنا مرؤفه کی شارهزا. ئهوا ههژی گوتنی یه هشیارییا ساخله میی ب شیوهکی گشتی رویدانهکا نوویه کو ئاستا وهلاتان پی تیئه پیقان.



وینی شیوازیت ب کارئینانا برینپیچیئی

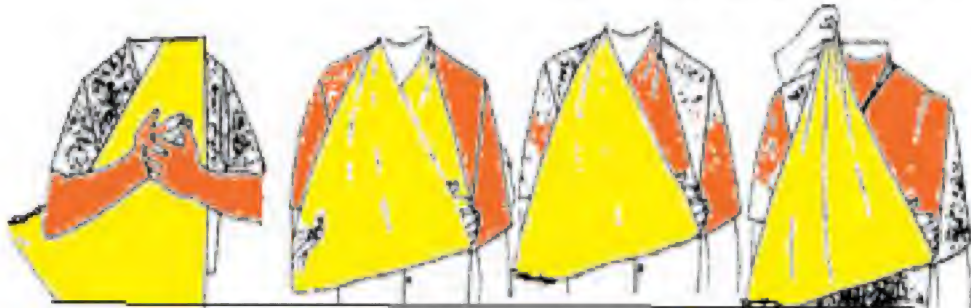
گرنگیا ههوار هاتنا دهستیکی:

۱- وهسا یا به لاقه خیفه تگه ها دیده فانی ل سه قایه کی ئازاد دا دبیت. ئه و ژ ی پیدقی بپروگرام و چالاکییت تایبه تی ههیه. گه لهك جاران (دیده فانی) و رابه ران و تیشكه شیران) توشی رویدانه كا ژ نشكه کیفه دبن. وهکی برینداری و شكهستن و چهند جوړیت ژههربوونی، ژبه ر هندی گه لهك یا گرنگ و پیدقییه هه می دیده فانی و رابه ران شاره زایه كا باش هه بیت ل ههوار هاتنا دهستیکی بو سه رده ریکرنی ب شیوه کی گونجای ل ده می رویدانی بو پیشكه شکرنا هاریکاری بو لی قه ومیا.

۲- لیکفه کرنا دهرچوونا بو کار کرنی ل نه خوشخانا و بنگه هییت ساخله می و راهینان بو پیشه یا برینپیچی (مضمه) شاره زاکرنا دیده فانی و رابه را ب بنه مایین ههوار هاتنا دهستیکی دبیته ئه گه را زیده بوونا تیگه هشتنی و ده می مه زن بیت مفای ژ و هردگریت.

۳- کریارا ههوار هاتنا دهستیکی دبیته هوکاری خوشتیا کاری برینپیچی (مضمه) ل دهف دیده فانی و رابه ران ئه وژی یا گرنگه ل ده می کوردستان گه لهك یا پیدقی بقی بیشه ی. ژبه ر کی ماتیا (کادری) د گورمه پانا نه خوشیاندا.

په یفا ههوار هاتن ژ که فندا ب راما نا (هاریکاری) تیته گوتن فلانی هاریکاریا فلانی کر. ئانکو دهستی هاریکاری بو درێژکر. هه واهاتنا دهستیکی ئه و هاریکارییه یا کو مروف پیشكه ش دکه ت بو مروقه کی لی قه ومی هه تا هاریکاریا پزیشکی فیرا دگه هییت.



وینی شیوی بکارئینانا ستوپیچ ل ههوار هاتنا دهستیکی

(چه وانییا سه رده ریا دیده فانی و رابه ران ل ده می رویدانا ل ده می رویدانا پویدانی)

۱- دقیت ئارامیی بپاریزیت و هنگافتی (المصاب) راگریت ل ده می رویدانی دا و دقیت دیده فانی هشیاریبیت و مه نده هوش نه بیت و مفای ژوا نتشتا و هردگریت ئه و لی ده فیه ری هه یین.

۲- قه گوهاسنا لیقه ومی بو جهی گونجای کو دویربیت ل ده فیه را دژوار هه که ساخله میا وی ده ستبه ت.

۳- بزووترین دم داخازا پزیشکی بسپوری بکه ت.

٤- ئاگاداريا بېنقەدانا (استراحه) لېقەومى بېتە كرن: ئىشانا وى كېمكرن. قولپكىت جلكىت وى بېتە
قەكرن. دا گقاشتەن نه كەقېتە سەر. بجهئىنانا قان رېنماييان دېدەقان دشىت گەلەك مفای بگەهينىتە
لېقەومى وەكى:

أ- ژيانا لېقەومى بپارېزىت.

ب- رېگرتن ل زيانېت لابه لا (مضاعفات) لېقومى كېمكرنا زيانا.

ت- كېمكرنا ئىشانا لېقەومى و بلندكرنا بارى دەر وونى.

هنگاقتنیت وهرزشی

هۆکاریت رویدانا هنگاقتنیت وهرزشی:

- ۱- هۆکارین دهرهکی (هۆکاریت گشتی)
 - خرابیا ئهردی یاریگههی و نه گونجانا وی بۆ بجهئینانا یاریان.
 - ب کارنهئینانا ئامیر و کهل و پهلیت وهرزشی ب شیوهکی دروست
 - ههلبزارتن و ب کارئینانا پیللاقییت خراب و نهگونجای بۆ جوړی وهرزشی.
 - خراییا بارئ دهروونی و پهوشتا یاریزانی و دویربوون ژ گیانی وهرزشی کو دبیته ئهگهری بکارئینانا دژواری و تورهبوونا بی مفا.
 - سهپرچیکرنا یاساییت وهرزشی، چونکی ئارمانج ژفان یاسایان پاراستنا یاریزانییه و دابینکرنا ئارامیییه، لادان ژفان یاسایان دبیته ئهگهرا رویدانا هنگاقتنی.
 - ب کارئینانا دهرمانیت ووزهبهخش (مقویات) کو دبیته ئهگهری وهستیانا ئهندامیت نافدا بۆ زیدهتر ژ تۆخیبی خۆ. کو وهدکهت هیژهکا زیدهتر ژشیانیت منسیولوجی و لهشی خۆ دهربیخیت.
 - نهبوونا خوارنا گونجای جوړا و جوړ ب پژهکا گونجای.
 - گوهنهدان ب ئهنجامیت پشکینیی و تاقیکرنیت پزیشکی، ژبههر هندی دقت یاریزان ل دویف شیانا فسیولوجی و پزیشکی بۆ جوړی وهرزشی ههلبزیریت وه گهلهک جارن هنگاقتنی یا رویدای ژبههر کو یاریزان بۆ وی جوړی وهرزشی دهستناهدت.
- ۲- هۆکاریت تایبهت ب یاریزانی هنگاقتی:
 - ههبوونا نرمی و خافی ل گهه و زهفلهکان.
 - رهگهزی یاریزانی.
 - توشبوونا وی ب هنگاقتنا بهری هینگی
 - کیم سهر بۆریا یاریکهری.
 - ههبوونا نهړیکی و خرابیی دپشکیت لهشیدا.
 - ژیی یاریزانی.
 - چهوانیا کارکرنی دگهل هنگاقتنی ل دهمی رویدانی:
 - چارهسهریا دهملدهست (فوری) بۆ هنگاقتنان.
 - بیئفهدان - بهردهوام نهبوون ل یارییی - نه لقاندنا جهی هنگاقتی.
 - سارکرن - ب کارئینانا بهفرو (جهودکی) سار.

• بکارئینانا لهفهنیت گریدانان ل سهر پشکا هنگافتی و جهگیرکرنا وی بگیچی.
• بلندکرنا پشکا هنگافتی.

• نیشادانا هنگافتنی بۆ پسپۆری تایبەت ل بواری پزشکی وەرزی.
جۆریت هنگافتیت وەرزی:
هنگافتنی وەرزی تیته لیکههکرنا بۆ:

۱- هنگافتنی ساده، کو برین و هنگافتنا زهفلهکان فه دگریت.

۲- هینگافتنی دژوار و دهکی شکهستن و هنگافتنا سهری.

هنگافتنی ناف یاریگهه

هنگافتنی وەرزی ییت بهربه لاف ل ناف قوتابخانی:

ماموستا بزانی هۆکاریت رویدانا هنگافتنی وهلی دئیت شارەزا ببیت ل چهوانیا دویر ئیخستنا وی و کاربکهت بۆ دابینکرنا ساخ و سلامهتی بۆ قوتابیانی ل دهمی بجهئینانا چالاکیته لهشی و ههکه هنگافتنی رویدا نه وی شیت بزانیته چیه؟ و بزوترین دهم ریکیت پیدقی وەرگریت و ههوارهاتنا دهستیکی بۆ نهنجامدهت و ههکه پیدقی بوو قوتابی هنگافتی ب ریکیت دروست بگههینیهته جهی چارهسه رکرنی. کو نه وی وه دکهت هنگافتنی وەرزی نه هه ودهت و ریک ل مه ل مه زنبوونی و ئالوزی زیده بگری. وه به لافترین هنگافتنی وەرزی ل ناف قوتابخانی نه فیت خوارینه:

۱- ته نشت ئیشانا دژوار (الم جانبی حاد) ل دهمی بجهئینانا چالاکیته لهشی:

ئهف ته نشت ئیشانه کو رویددهت وهکی گورچ بوونا زهفله کایه. ل پشکا راستی لای سهری یی که مه ری ل دهمی ههول و خهبات و خو وهستاندنا لهشی یا بهردهوام پهیدا دبیت. وهکی غاردان و یاریکرنا باسکت بولی و ته پا پی یان ههر یارییه کا دی وهکی وان. وه پتر نه وه که سی توشی دبن کو ژنوی دهست بجهئینانا چالاکیته وەرزی کری. یان نه ویته دوباره دهست بجهئینانا چالاکیته وەرزی کری پشته هیلای بۆ ماوه کی دیار کری. نه فه ژی رویددهت ژ نهجمی چوونا خوینا پیدقی ریژه کا کیم. کو دبیهته نه گهری نه گه هشتا ئوکسجینی پیدقی بۆ زهفله کهیت بهر په رسیار ژ هه ناسه دانی (زهفله کهیت په نچک و زهفله کهیت نافه را په راسیا). ژ بهر هندی نهف گوهورپنا ژ نشکه کیفه ل باری بین فه دانی بو باری ههول و خهباتی دبیهته نه گهری زیده بوونا هژمارا هه ناسه دانی و کویریا هه ناسی. کو وه دکهت سهنگه کی بیخیهته سهر زهفله کهیت هه ناسه دانی و ژوری لی دکهت بۆ پهیدا کرنا ووزا پیدقی بهری گه هشتا خوینا پیدقی بۆ فان زهفله کان و ژ نهجمدا.

ئەف ئېشانه رویدەت ل قان زەقلەکان و دبیزنه قی کریاری (تیرنه بوون یان کیمیا تیربوونی ل قان زەقلەکان) کو وەلکەسی توشبووی دکەت هەست بئیشانه کا دژوار ژ تەنشتا خوۆ بکەت.

* چ پیدقییه بیتە کرن؟

ئەو کاری پیدقی بیتە کرن ل دەمی رویدانا قی ئیشانی ل تەنشتی. کیمکرنا خورتی و دژوارییه ژ لای کەسی ئەنجامدەر قە دگەل هەولدانئ بوۆ وەرگرتنا هەناسە کا کویر دا ئەو ئیشان نەمینیت. دگەل دەستپیکرنا راهینانان بخورتی و هیژەکا کیمتر ژ وی ئەوا ل دەمی ئیشان تیدا رویددەت.

۲- وەرگەرەهان - وەرپیچان (اللتواء) پیکهاتییه ژ قەتیانا (دراندنا) کیمەکی یان تمامیا گریکیت گەهان ب ئەگەرئ دەر بازبوونا لقینا گەهان زیدەتر ژ توخیبی دیارکریی سروشتی خوۆ (تشریحی) ئەقە زی ژ ئەگەرئ قەشکاندنا ژ نشکەکیقە و ل هەر دوو باراندا خوین درژیت. ئەف هنگاقتنە رویددەت ل گەهیت گوزەکا پیی (الکامل) ل ناقبەرا قوتابیاندا ل دەمی بجهئینانا بزاقیت هونەری ییت تەپا باسکت بولی و تەپا پیی و ئیکگافی و خوۆلاقیتنا بلند. ئەوژی ژ ئەنجامی بزاقا هاقیتتی و وەرپیچانی (یان وەرگەرەهان) ل گەهیت تەپا رویددەت ل یارییت تەپا دەستی و تەپا باسکت بولی و تەپا قولی بولی ب ئەگەرئ پیشوازیکرنا ژ نشکەکیقە یا تەپی ب ناقبەنکا دەستی و تەپا.



نیشانی وئ:

- هەبوونا ئیشانی دگەهاندا ب ئەگەرئ قەتاندا دەمار و گریکیت دوروبەرەان ئەف ئیشانه ب ریکا دەماریت هاندەر تیته قەگواستن بوۆ مەلبەندی ئیشانی ل میشی.
- وەرمتن ژ ئەنجامی کومبوونا خوینی ل جەه هنگاقتیدا.
- رویدانا خوین رشتنا ژناقدا.
- بلندبوونا پلا گەرماتیا گەهان.
- گووۆرسینا رەنگی پیستی.

* ئەوا پېندىقى بېتە كرن :

• ب كارئىنانا جەودكى (كماده) ئاڧا سار بۇ ماوى (۲۰-۳۰ خۆلەكان) ب باشى ناھىيە زانين ئىكسەر بەفرا ھوپىركى داننە سەر د اكو قوتابى توشى سەرمايى نەبىت و ئارمانج ب كارئىنانا ئاڧا سار مېتتا ئاڧخوين و زىدەيانە، ب رىكا نزمبوونا فشارا خوينى ل سەر جھى گەھان دگەل كىمكرنا سوتنى (التهاب) ھەست بئىشانا تىكچوونا زەڧلەكايە.

• ب كارئىنانا داركىت گرېدانى و بلندكرنا گەھىن ھنگاڧتى بۇ سەرى بۇ كىمكرنا رىڧا خوينى ل جھى ھنگاڧتى.

۲- ڧىككەڧتن - سەلخىن :

پىكھاتىيە ژ خشتاندنى يان ڧىككەڧتن دربەكى ب رويى ژ دەرڧەيى لەشى كو دبىتە ئەگەرئ ھنگاڧتن بەرگى دەرڧەيى زەڧلەكان و گرېكان. و سەلخىن رويدەت ب ئەگەرئ كەڧتن يان ڧىككەڧتن قوتابىەكى ب قوتابىەكى دى يان ب ئامىرەكى يان ب ئاستەنگەكا سروشتى جىاوازييا دژواريا دربى بەركەڧتى دبىتە ئەگەرئ دروستكرنا سەلخىنى ل رويى پىستى ھەتا دراندنەكا كوپر و خوين ژى تىت و ھندەك جاران كارتىكرنا ڧى ڧىككەڧتنى دگەھىتە پەيكەرئ كو ئەنداما (الجهاز الفطى) و سەلخىنى لەھستى دگەت. كارتىكرنا ڧى ھنگاڧتنى لسەر قوتابى رادوھستىت سەر جە و ھىزا ڧىككەڧتنى و دشاندانىنە پلە و دژواريا ھنگاڧتنى بېتە پىششېيكرن ھەتا چەند دەمژمىرەكان پىشتى رويدانى.



نشانىت وئ:

-ئاستىبوون و وەرمتن ژ ئەنجامى كومبوون و مەھىنا خوينى ل وى جھى.

-ھەبوونا ئىشانى ل جھى ھنگاڧتى.

-رويدانا خوين رشتنا ژ ناڧدا ژ ئەنجامى قەتيانا رەھىت خوينى و قەتيان ل كرىاران.

-زڧرىنا خوينى كو دبىتە ئەگەرئ ھاتتا خوينى بۇ جھى و دەوروبەران.

-گوھورپىنا رەنگى پىستى سەرڧە و داپۆشيان.

-ژ دەستدانا لقينى بۆ دەمەكى بۆ قىككەفتنى سادە، و نەمانا شيانا لقينى بى تامامى ل قىككەفتىت دژوار،
ب ئەگەرى وئى گفاشتنا كەتتە سەر دەمارىن ھەستىار و لقينا دەماران.

* ئەوا پىدقى بىتە كرن

۱- ھەكە ھاتو ھنگافتن لگەھان بوو (گەھىت چوكى يان ملان)
-ب كارئينانا جەودكى ئافا سار بۆ ماوئ نىف دەمژمىرى. بو كونترولكرنا خوين رشتنى و خوينا كومبووى
ل ناف گەھان ھەكە ھەبىت.

-ب كارئينانا داركىت گرئدانى ل دەرڤەى گەھى.

-بىنڤەدانەكا باش بۆ وئى گەھى.

۲- ھەكە ھنگافتن ل دەمارى بىت (دەمارا زەڤلەكان يان زەڤلەكىت ھەستىي زەندكى).

-بكارئينانا گەرمى گەرم كەرى -بىنڤەدانەكا تمام بۆ دەمارا ھنگافتى.

-ب كارئينانا ڤەمالينى (مساج) ل سەر دەمارى دا كو توشى سوئنى نەبىت.

-پاراستنا دەمارى ژ ھنگافتنى و پاشەرۆژىدا ب كارئينانا ئاميرى پارىزگارىكەر.

۳- ھەكە ھنگافتن ل ھەستىكى بوو (ل ھەستىكىت ديار رويدەت وەكى پى و مل و دەست).

-ب كارئينانا (جەودكى گەرم) -بىنڤەدانەكا تمام ھەتا شيندارىت خوين رشتنى بەرزەدبن.

۴- ھەكە ھنگافتن ل زەڤلەكى بۆ (زەڤلەكىت رانى يان پشتى).

-ب كارئينانا (جەودكى سار).

-ب كارئينانا داركىت گرئدانى (شداندن).

-بىنڤەدانەكا تمام.

۴- خەلھان (خەليان) (ژىك دەرکەتن) (الخلع)

پىكھاتىيە ژ دەرکەتنا وان ھەستىكىت گەھان پىك دئىنن بۆ دەرڤەى توخمىيى سروشتى يى ديارىكرى
خۆب ئەگەرى ھىزەكا دەرەكى و دبىتە دوو جۆر:

۱- خەلھانا نە تمام (خلع جزئى)

۲- خەلھانا تمام (خلع كلى)

خەلھان رويدەت لناقبەرا يارىزانىت تەپا دەستى ب زۆرى ل گەھىت ئەنىشكى ژ دەستى درىژكرى لدەمى
كەتنا خارى (كەتنى) و ژىك دەرکەتنا تىلان دەمى پىشوازيكرنا تەپا نەچاڤەرېكرى ھەر وەكى ل تەپا
باسكت بولى و ڤولى پولېدا. وە ژىك دەرکەتنا گەھا چوكى كو ب زۆرى ل ناقبەرا يارىزانىت تەپا پىيدا
رويدەت ژ ئەنجامى زىدە ڤەكرنا پىيى درىژكرى. و بۆ يارىزانى جمناسىتىكى پشتى ھاتنە خارى ل سەر
ئاميران يان دەمى ھاتنا خارى ژ بلنداھىيەكا زۆر.



نیشانیٔ وی:

-نیشان ل جهی خه لھانی ب تایبھ تی ل دەمی لھینا ئەندامی هنگافتی.

-نەمانا لھینی ل ئەندامی هنگافتی.

-گوھۆرین و تیڭچونا شیوی وی ئەندامی ب بهر اور دگرن ل هەمان ئەندامی دی یی وەکی وی.

-وهرمتن ژ ئەنجامی خوین رشتنی و کومبوونا خوینی ب ئەگەرئ قەتیانا گریڤیکت دەورو بهری گەھی

* چ پیتقییه بیته کرن؟

پیتقییه گەها خه لهای بیته جهگیر کرن دگهل دانانا بالیفکه کی دا کو ههردوو ههستییت گههی فیکنه کهفن

و قه گوهاستنا کهسی هنگافتی ب کیمتترین نیشان دا کو ههستییت ژیک دهر کهتی بزقرنیه جهی خوژ لای

کهسانین بسپۆر و شارەزاقه.

۵- شکەستن:

پیکهاتییه ژ قەتیانا بهردەوام یا ههستیکی ژ ئەنجامی فیکهتەنا دربهکی دژوار. شکەستنی جاراهەیی دبیتە

ئەگەر ژیک جودابوونا تمام یا پشکیت ههستیگان و دبیتە دوو جوړ:-

۱-شکەستنا سادە / پیکهاتییه ژ شکەستنا ههستی بیی برینهکا دهرهکی رویددەت یان ههبیت.

۲-شکەستنا ئالوز / ل فی جوړی شکەستنی ههستی ژ پیستی دهردکهفیت دگهل پهیدابوونا برینی

وه مهترسیا فی جوړی شکەستنی زیدەدبیت ژ ئەگەرئ خوین رشتنا ههفپیچ و رەنگه ههستی بهرف

پیسبوونی ببهت بتوزو میکروبیٔ ناف ههوا.

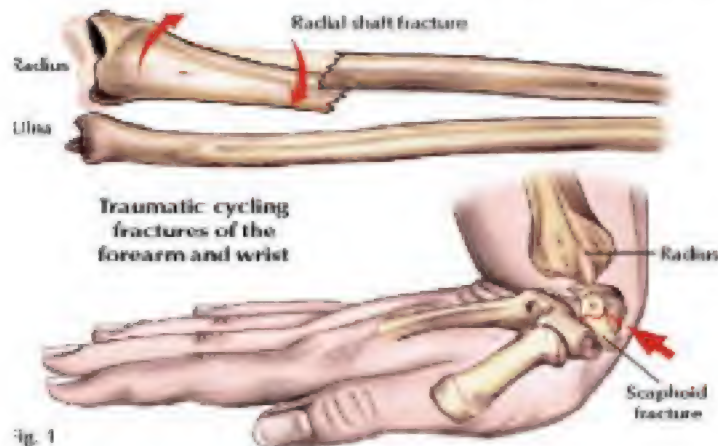


Fig. 1

نیشانیت وئ:

- ئیشانە کا گەلەك ل جەئ شەكەستنى ب تايبەتى ل دەمى لقينا ئەندامى شەكەستى.
- وەرمتنا جەئ شەكەستى كو ھىدى ھىدى پەيدا دبیت ژ ئەنجامى خوين رشتنا ژ نافدا ل جەئ شەكەستى.
- گوھورپىن و تىكچوونا شىوئ ئەندامى شەكەستى ئانكو شىوھكى دى وەر دگريت ژ ئەنجامى نىزىكبوونا ھەستىيت شەكەستى ژ ئىك و دوو.
- گوھلىبوونا دەنگەكى نەسروشتى ل دەمى لقاندا ھەستىيان ل سەر ئىك و دوو.
- گوھورپىنا رەنگى پىستى بو رەنگ شىن ژ ئەنجامى كومبوونا خوینى ل دورىيت جەئ شەكەستى.

چ پىدقىيە بىتە كرن؟

- نەھىلانا لقاندا ئەندامى شەكەستى.
- جەگىر كرن ئەندامى شەكەستى ب گىجا دەمى بو ھارىكارىيا جەئ شەكەستى پشتى زفراندا ھەستىي شەكەستى بو وى يى دروست. ھەكە گىچ نەبوو دشىن ھەر تشتەكى دى يى رەق بكاربىنين بو جەگىر كرنى.
- نە ئىخستنا پىلاقى ھەكە شەكەستن ل پىي بوو. ژ بەر كو پى پتر جەگىر دبیت بەھبوونا پىلاقى.
- دەمى شەكەستنا ئالوز پىدقىيە ئەو برىن بىتە داپوشىن ب پارچەكا پەرۆكى پاقر. و ل دەمى خوين رشتنى پىدقىيە خوين رشتن بىتە راگرتن بكارئىنانا گرىكا گریدانى. و بىتە گریدان ل سەر وى پەرۆكى پاقر كرى.
- ھەوار ھاتنا دەستپىكى بو كەسى ھنگافتى بىتە كرن ژوى درىي قىكەتى كو نىشانىت وئ دىار دىن ب شىوئ زەربوونا سەر و چاقان. ساربوونا دەست و پىيا ل: نزم بوونا لىدانا دلى. ئەو ژى بدرىژ كرن ھنگافتى ل سەر پشتى و بەتەنەكى ب سەر دادەن داکو گەرم ببیت دگەل دانا ھندەك دەرمانى ئارامكەر.
- ھنگافتىن گەرم (ئەو ھنگافتىت ب گەرمى رویدەن)
- ب بلندبوونا پلا گەرمى كارتىكرن دئ ھەبیت ل سەر فرمانىت لەشى مروقى كو ئەوئى ترسەكا گەلەك يا ھەى ل سەر ساخلەميا لەشى مروقى. نىشانىت قى مەترسىي ئەف ھنگافتە نە:
- **أ- گورجىبوونا گەرمى (التقلص الحراري)** ئانكو ھەبوونا نەرىكىي ل ھەستىارین چالاكىيت كارەبايى بىت زەفلەكان بئەگەرى گورجىبوونا زەفلەكا خافنەبوونا وان. ئەفە ژى دزقرىتەفە بوژ دەستدانا رىژەكا گەلەك ژ خویا سوديوم و پوتاسيوم. ب ئەگەرى خۆھدانەكا گەلەك ل ھەوايەكى گەرمدا ئەوا پىدقى بىتە كرن ل دەمى رویدانا قى گورجىبوونى. درىژ كرن زەفلەكا تىكچوو و پىدانا خارنىت روون (شلەمەنى) و خارنىت باش و ھەفسەنگ.

ب- ژ ھۆشچوونا گەرمی (اغماء حراری) ئانکو نەمانا ھێزێ ل کو ئەندامی زقپین و کونترولکرنا گەرمی بۆ رویبویبوونا پلا گەرماتیا لەشی ژ ئەنجامی ھەولدان و خەباتا لەشی ل سەفایەکی گەرمدا و ژ نیشانیت وئ بلندبوونا لیدانیت دلی و کیمبوونا ریژا خوھی، دگەل رویدانا وەستیانهکا گەلەك ھەستکرن ب سەر ئیشیی. ئەوا پیدفی بێتەکرن دفی باریدا. دەستبەردان ژ ئەنجامدانا چالاکییت وەرزی و ڤەگوهاستنا نەساخی بۆ جەھەکی سیبەر و ئارام و ھین. دگەل سارکرنا لەشی ب ریکا ڤەخارنیت تەزیاتیا و تەرکرنا وی و دابینکرنا کریارا ھەوا گوھورپینی ل جھی بێنڤەدانا نەساخی. ھەکە ھاتو ئەف نیشانە بەردەوامبوون و نەچوون دڤیت نەساخی ڤەگوھیزنە نیژیکترین بنگەھی پزیشکی (بنگەھی ساخلەمی).

ت- لیدانا گەمی (الضربة الحرارية): ئەف جوړە ھنگافتنە رویدەت ھەکە ھاتو ئەو کەسی توشی ژ ھۆشچوونا گەرمی بووی نەھاتە چارەسەرکرن. ل ڤیرئ ئەف جوړە ھنگافتنە پیدفی ب چاڤدیری و چارەسەریا نوژدارییە. ژ بەر ھندئ ل ڤی باریدا کریارا چارەسەری پیدڤییە لەوما دڤیت نەساخ بێتە ڤەگوهاستن بۆ نیژیکترین بنگەھی ساخلەمی. نیشانیت وئ. بلندبوونا پلا گەرمی و بلندبوونا لیدانیت دلی، تیکچوونا ھەستا بینیی و نزمبوونا فشارا خوینی و تیکچوونا ھەڤسەنگیی ل دەف کەسی ھنگافتی.

خوارنا وەرزشقانان

خوارنا مروڤی یا بوویە ئیک ژ کاریت گرنگ کو ھەمی وەلات ب چاڤەکی گرنگ بەرڤخۆ ددەنی بێخەمەت دروستکرنا نەوہیەکی لەش بەیز و خودان لەشی و ھزر و بیریت دروست و خودان شیانییت بلندیی بەرھەمئینانی و زانستا خارنی ئەو زانستە کو پەيوەندی ل نافبەرا خارنی و فرمانیت مروڤی شروڤەدکەت. ژ وانا خارنا خوارکی و دەرکەتتا ووژی و کریاریت دروست وەرارکرنی بەری نیژیکی (۱۰۰) سالان ھاتە زاینی کو پروتین و کاربوھیدرات و چەوری سەرچاویت سەرکینە کو ووژی دناف لەشیدا پیک دئین. و ل دوماھیا سەدا بوندیدا زانا گەھشتنە وئ چەندی کو لەشی پیدفی ب شکەکا خوئ یا کانزایا یا ھە د خارنیدا. پاشی گەھشتنە گرنگیا ھەبوونا فیتامینا ب ریکا تاقیکرنا ل سەر گیانەوهران و دیتنا ھژمارەکا گوھورپینان و پاشی سالا (۱۹۳۰) ب ریکا پیشەسازی ھاتنە بەرھەڤکرن.

گرنگیدان ب خارنا راست بەرپر سیارەتیا ھەمی وەرزشقانان و راھینەرایە پیدڤییە خارنا خواراکیت ھەڤسەنگ و زانینا بەھیی گەرماتی بۆ خو دوبرئێخستنێ ژ زیدە و کیمکرنی کو ل ھەردوو باراندا دبیتە ئەگەرئ نەساخیا خارنی کو پیدڤییە خوژی دوبر بێخیت ب تاییبەتی ل دەمی بەرھەڤکرنا لەشی (اعداد بدنی).

جوړیت خوارنی

۱- کاربوهایدرات: Carbohydrates

ناوړیتا نهدامین پیکدهین ژ کاربون و هیدروجنی و ئوکسجینی و نشا و شهکرا قه دگریټ ب شیوه کی گشتی و تیته لیکه کرن ل سهر دانه ویله و زمره ووات و فیقی و لهشی دشیټ خاړنیت کاربوهایدراتی بله ز ب ئوکسینیت ووزی ژ دمر بیخیت کو لهشی پیدقی بیا هه ی. بؤ بجهئینانا چالاکیټ زیندی. دوو جوړیت کاربوهایدراتا یټ ههین. کاربوهایدراتیټ ساده. کاربوهایدراتیټ ئالوز. کاربوهایدراتیټ ساده نهو مادیټ شه کرینه کو پیکدهین ژ ئیکگرتنا هژماره کا کیټ ژ تاکه شه کری و هکی: کلوکوز - قره کتوز - کالاکتوز - ماتوز وه چهند جوړیت دی.

کو نه قه ب ساناهی تینه هه رسکرن و خوین ئیکسهر وان دمیژیت ب ریکا ریځیکان. به لی کاربوهایدراتیټ ئالوز نهو مادیټ شه کرینه کو پیکدهین ژ پیکه گریډانا هژماره کا گه له ک ژ گرده شهکرا کو هیډی تینه هه رسکرن و بؤ ماوه کی دريژ ووزی ددهن و یه کا دروستکرنانا فان کاربوهایدراتا کلوکوز و کلایکوجینه و پاشی سليلوز کو دیواری خانیت پرووه کان پیکدئینیت.

کلوکوز / هه می کاربوهایدرات پستی هه رسکرنانا وان میټنا وان تینه گوهورین بؤ کلوکوزی کو گرنګترین لسه چاوئ به رهه مئینانا ووزی دله شی مرو فیدا. وه میلاک (جګهر) گرنګترین جهه دله شیدا بؤ بجهئینانا کریاریټ تایبهټ ب کلوکوزی قه، پستی فی هنده ک رهیت دی روله کی گرنګ دبین ژ فی کریاری. وه کی زه قله کان و رهیت گولچیسکا و (گورچیسکا) رهیت چه وری.

سهر چاویت کلوکوزی ل خوینی /

۱- سهر چاویت کاربوهایدراتا: ا- کاربوهایدرات خوراکی ب- کلایکوجینی

ج- کریارا بهروفاژی یا ترشی و ماسیک و پایروفیک

۲- سهر چاویت نه کاربوهایدراتا / ا- پروټین ب- چه وری

❖ کلوکوز چ لیټیت دناف خوینی و په هان / داکو لهشی پاریر گهری بکهټ ژ ئاسته کی دیارگری ژ کلوکوزی دی هنده ک ریکیټ جوړا و جوړ گریته بهر:-

ا- ئوکساندنا کلوکوزی بؤ دهر کرنا ووزی.

ب- داگرتنا کلوکوزی ب شیوی خو (کلایکوجینی)

ت- گوهورینا وی بؤ چهند شیوه کیټ دی.

نه قه هه می بکارئینانه و کریاره کا کاردکهن بؤ کونترولکرن و ریځکستنا ئاستی کلوکوزی دناف خوینیډا و پاراستنی ژ دکهن ل ئاستی سروشتی (۶۰ - ۱۱ ملکم بؤ ههر ۱۰۰ مل ژ خوینی. وه فرمانا سهره کی یا کلوکوزی دابینکرنا پیدقیټ له شی ژ ووزی. به لی داگرتنا کلوکوزی ب ریکا دوو کریاران دبیت. کو تیته گوهورین بؤ کلایکوجینی یان چه وری کریارا گوهورینا کلوکوزی بؤ کلایکوجینی ل هیلاکی یان زه قله کان دبیت.

وہ تیدا تیتہ داگرتن. فرہیا میلاکی و زہقلہکان بۆ داگرتنا کلایکوجینی یا بچویکە لەوما دئ بینی ئەوا داگرتی ب لەز تمامدبیت. بەلئ کریارا گوھۆرینا کلوکوزئ بۆ چەورییا پشتی دابینکرن چەنداتییا ووزا پیدقی بۆ لەشی رویددەت و پاشی داگرتنا کیمەکی ژ کلوکوزئ بشیوئ کلایکوجینی و یا زیدە دبیتە چەوری.

ئەو ھورمونیت کونترولا کاریت کلوکوزئ دکەن/ ھندەک ژ ھورموناتا کارتیکرنا ئیکسەر یان نە ئیکسەر یا ھە ل سەر کلوکوزی و ریکخستنا ئاستئ وئ ل ناف خوینئ ل دویف پیدقی لەشی وتیتە پیکفە کرن بۆ دوو جۆران:

۱- ئەو ھورمونیت کو ئاستئ کلوکوزئ کیمدکەن ل ناف خوینئ/ ئەوژی ئیک ھورمونه کو ئەنسولینە کو رشتنا پەنکریاس دروست دبیت.

۲- ئەو ھورمونین کو ئاستئ شەکرئ بلند دکەن ل ناف خوینئ/ ھورمونا کلوکاگون و ھندەک ھورمونیت دی ییت لاوەکی.

❖ چەوا ووزە تیتە بەرھەمئیان ل کلوکوزئ/ کلوکوز یا پشکدارە ل ھەمی سیستەمین کاردکەن بۆ بەرھەمئیان ووزە، فیجا ووزا ھەوایی یان نە ھەوائی بیت. ریژا ووزا دەرکەتی ب ریکا ھەوای گەلەک زیدەترە ژ ریکا نە ھەوایی. چونکی ئیک گەردا کلوکوزئ (۲۸) گەردین (ATP) ددەت بەلئ ھەر ئەو گەردا کلوکوزئ دوو گەردیت (ATP) ددەت بریکا نە ھەوایی.

۲- پروتین / Proteins

ھەمی خانیت زیندی پروتینا تیدا کو ب یەکا دروستکرنانا خانیتە دانان. وەکی خانیت پیستی و ھەستی و زەقلەکان. کو خۆراک ماددئ ب مفایە بۆ ئافا کرنا لەشی و پاراستن لەشی مروقی، ھەمی ئەنزیم و ھندەک ژ ھورمونان ژ پروتینی پیکھاتینە. یەکین سەرەکیین پیکھینەرین پروتینی دبیزنئ ترشیت ئەمین کو ژ پیکھاتیت وان جیاوازن ل چەوانیا دارشتن و قەبارە دا. ئەم دشین پروتینی ژ دوو سەرچەوان وەرگرین ئەو ژ گیانەوهری و پرووکی. پروتین کاردکەن بۆ دروستکرنانا خانیت نوی و دووبارە دروستکرنانا رەھین تیکچوو، دروستکرنانا ئەنزیم و ھورمونان، دروستکرنانا ماددئ بەرگریکەر کو بەرگریی ددەتە لەشی مروقی و فرمانا دوماھیی ژ بەرھەمئیان ووزیە ل دەمی تمامبوونا کاربوهیدرات و چەوریان. وە پیدقی لەشی بۆ پروتینان دگەھیتە نیزیکی ۱ گم/کگ ژ کیشا لەشی. بەروفاژی بیروبوچوونا ھندەک رەینەران و وەرزشقانان ریژا پروتینی زیدەنابیت بزیدەبوونا هیژا مەشق ل ھەمی یاریت وەرزشی.

۳- چەۋرى / Fast

دلەشىدا ھەيەب شىۋى ترشە لوکا چەۋرىيا سىيانى و بەزى فسفۇرى و كولىستورول، ۋە ترشە لوکا چەۋرىيا سىيانى دىناڧ خانىت چەۋرىياندا داگرتىنە و دەھمى پىشكىت لەشىدا و دىناڧ زەڧلەكاندا. بىكارىتەت بۇ بەرھەمىيانا ۋوزى ب رىكا ھەۋايى سەڧاى دىبىتە گلىستورول و ترشە لوکا چەۋرى ۋەكى (ترشى سىيارىك ئەۋك و پالىك) ۋ ئەۋا دوماھىي دىسوزىت و ۋوزەكا مەزن بەرھەمدىنىت و ترشە لوکا چەۋرىيا يان تىرن يان نە تىرن ل دوىڧ ھەبوون و نەبوونا گەردا ھايدىروچىنى.

خارنا ترشە لوكىت تىر دىبىتە ئەگەرى زىدەبوونا رىژا كولىستورولى دخوينىدا. لەشى پىدڧىيا ب چەۋرىي ماددان ھەي بۇ كۆمكرنا فىتامىنا ۋ ڧەگۇھاستىنا وان ھەروەسان بۇ بەرھەمىيانا ۋ ھورمونان و ھىلان و راگرتنا پىستى ب ساخى و جوداكرنا ژىنگەھا ناڧ لەشى ژ ژىنگەھا زىدە دەرڧەي لەشى زىدە ئەۋ ۋوزا كو چەۋرىا دابىن دكەن زىدەترە ژ ۋوزا كاربوھىدراى و پىرۇتىنان. چەۋرىيەت تىمى ل ناڧ گۇشتى پەزى و بەرھەمىت ۋى شىر و روىن و گوىزاھندى و خورمە دايىت ھەين چەۋرىيەت نە تىر روونى گەنموكا و زەيتون و پەمبى و گۇشتى ماسىدا يىت ھەين و لەشى پىتڧىا ب ھەردو و جۇرىت چەۋرىان ھەي.

فرمانىت چەۋرىيان /

۱- بەرھەمىيانا ۋوزى (۱) گم ل چووييا (۹) كالورىت گەرمىي بەرھەمدىنىت كو گەلەك زىدەترە ژوورا بەرھەمىيانى ژ كاربوھىدراى و پىرۇتىنان (كو ھەر ئىك ۴ كالورىە).

۲- كاردكەت بۇ ھەلاندن و مىتتا ھندەك ژ فىتامىنىت گىرنگ ل روىڧىكان و بىي ۋى مىتن روناڧەت ۋەكى قىتامىن K, E, D, A.

۳- پاراستنا پلا گەرماتىا لەشى.

۴- پاراستنا لەشى ژ دربىت دەرەكى.

۵- راگرتنا ھندەك ژ ئەندامىت ژ ناڧدا ل جەي خۇ ۋەكى گورچىسكان و روىڧىكان.

۴- فىتامىن Vitamins

پىكھاتىيە ژ خوراكى ماددىت ئەندامى زىدە خودان پىكھاتىت جۇرا و جۇرە كو ب رىژەكا كىم دىناڧ خوارنا جۇرا و جۇرىت سىروشتى دا ھەيە و مروڧى پىدڧى ب رىژەكا كىم يا ھەي بەلى ب شىۋەكى رىك و پىك كو ھوكارى ھارىكارن بۇ رىكخستنا كرىارا زىندەگىا و دىنە ئەگەرى پاراستنا بارى ساخلىمىا لەشى و دابىنكرنا ۋەرارى، فىتامىن دەست دگىر ب سەر زۇربەيا فرمانىت لەشى. ۋە زۇربەيا فىتامىن مروف ب رىكا خوارنى بدەست خۇڧە دىنىت بىتنى فىتامىن K نەبىت كو لەشى مروڧى بخۇ دروست دكەت.

جورئ فیتامینان/ فیتامین تینه لیکه کرن ل سهر دوو کومان ئیکئ شیاننا حه لیانا (حه لهان) وئ ئلقیدا به لئ یا دی دناف ئاقیدا نا حه لیئت (حه لهیت) به لکو د چه واریاندا د حه لهیت، جیا وه زیه کا زورا گرنگا هه ی ل چه وانا بکارئینانا له شی بؤ فان هه ردوو کومان، وه له شی دشین خورز کارکته ریژا زیده یا فیتامینئ حه لهای دئاقیدا ب ریکا گورجیسکان له وما نه یا بترسه خارنا وئ ب ریژه کا گه له ک. به لئ فیتامینئ د چه وریاندا د حه لهیت له شی نه شیئت بقی ریکئ خو ژئ رزگارکته به لکو دمیلاییدا کومدبیت دبیته جهئ مه ترسیئ بؤ مروقی. له وما پیدقییه هشیاربین ژ بکارئینانا وئ.

ا- فیتامینئ حه لهای دئاقیدا/ کوما فیتامینئ (B12) ، B6 ، B2 ، B1 و نیاسین و ترشی فولیک و فیتامین C فه دگریت.

ب- فیتامینئ حه لهای د چه وریاندا/ فیتامین A ، D ، E ، K فه دگریت.

فیتامین ووزئ ناده رئیخن به لکو هوکارئت هاریکارن.

ه- توخمیت کانزایه Minerals

ماددئ ئەندامیه مروقی پیدقییا پی هه ی بؤ مه رهما وهرارکرنئ و به رده وامیا ژیانئ و ب توخمئ بنه پره ت

دئیه دانان بؤ ئافا کرنا ساخله میه کا باشی. زیده تر ژ (۲۴) توخمیت کانزایه یئت هه ین دله شی مروقیدا و ئەو توخم (کالسیوم ، فوسفور ، سودیوم ، پوتاسیوم ، مه گنیسیوم ، گوگرد ، کلور ، ئاسن)، پشکیت سهره کینه دله شیدا ژ فان کومه توخمان.

له وما دبیزئ توخمیت سهره کی، هنده ک توخمیت دی یئت هه ین کو له شی پیدقییا پی هه ی به لئ ب ریژه کا کیم کو ئەو یئت دی فه دگریت.

گرنگترین فرمانیت توخمیت کانزایان ئە فه نه :

۱- دروست کرنا په یکه رئ کو ئەنداما و ددانا و به یز کرنا وان وه کی: کالسیوم و فسفور و مه گنیسیوم.

۲- بجه ئینانا فرمانیت کیمیایی زینده گی وه کی:- ئاسن و مس ژ پیکئینانا هیموگلوبینی وه یود ژ دهر کرنا ریژتنا دهره قی (تیره کسینی) وه کوبالت ژ پیکئینانا فیتامین B12 و هنده ک ل توخمیت دی کو دچنه پیکئینانا ئەزیمان.

۳- بجه ئینانا فرمانیت فیزیائی- کیمیائی وه کی پاراستن ل سهر هه فسه نگیی و ژناقچوونا خانا و ریشالیت خوینی و پاراستن ته علمی (القاعديه) و ترشیئ دله شیدا و پاراستن پاله په ستویا خوینی.

۴- هاریکاریا له شی بؤ بکارئینانا برؤتینا وه کی مه گنیسیوم و سودیوم.

۵- ریكخستنا لیدانیت دلی و لفاندنا زه فله کان وه کی پوتاسیوم.

هندەکان باوەریا هەی کو خارنا فیتامینا و کانزایان چالاکیا لەشی زێدە دکەت بەلێ چ تشت نینە پشتگیریا ئەفیی بکەت. بتنی توخمی ئاسنی نەبیت ژ لایی ئافرەتانه کو هاتیە سەلماندن کیم دبیت ل دەمی راهینانیت دژوار و بهیز هەروەسان دەمی زەرپنا هەیفانه پیدفییە بێتە خوارن ژ رادی خۆ زێدەتر.

۶- ئاف Water

ژ تشتیت پیدفیی ژیانیه. ئەم دشیین بۆ ماوی چەند پۆژەکان بی ئاف بژین و نیژیکی ۷۰٪ لەشی مروقی ژ ئافی پیکدهیت و دەمی خانیت لەشیدا یا هەی و نافەندەکە بۆ هەمی کریاریت زیندی ل ناف خاناندا و کار دکەت ل سەر سڤککنا وان ژەهریت دروست دبن ژ ئەنجامی کارلیکە زیندەگیا و فەگواستنا وی بۆ هەمی پشکیت لەشی و هاریکاریا ریکخستنا پلا گەرماتیا لەشی مروقی دکەت ب ریکا کریارا خوهدانێ. وه پیدفیا ئافا پۆژانه نیژیکی (۲.۵) لتر تیتە خەملاندن.

ل دویف پلا گەرمی و سەقای. بەلێ ل دەمی بجهئینانا راهینانیت وەرزشی ئەف چەندا ئافی زێدە دبیت. ئاف ل گەلەك سەرچاویت دی بدەست دکەفیت وەکی شلەمەنیان و فیقی و وەرزهواتی و شیر و شەربەتیت فیقی.



خوارك ل پۆژیت بەریکانادا

چیدبیت خوارن ل بەری بەریکانا گیروکرفتا بۆ گەلەك وەرزشفانان دروستبکەت کو ئەفەژی گریدیای (یعمەد) بارێ دەروونی یی یاریکەری. چونکی هزرکرن ل یاریی و گۆمان ل برن و دۆراندنی. وه ل یاریکەری دکەت کو بارێ دەروونی فاژیلە بیت (تیکچووی بیت) و وهلی دکەت هندەك جاران گەلەك خوارنی بخوت فان دویر کەفیت ژ خوارنا ب شیوهکی تمام کو ل هەردوو باراندا دی ئەنجامیت خراب هەبن. لەوما پیدفییە ل دویف فان رینمایان بچین:

۱- خوارنا خۆراکی دقیت ب ریژرهکا تمامبیت. کو وهلیبکته ههست ب برساتیی وی شیانیی نهکته ژ نهنجامی کیمخوارنی.

۲- دقیت جوړی خوارنی و ریژاوی بجورهکی بیت کو گهده و پشکاسه ری ژریقیکا دقلا بن ل دهمی بهریکانا، کاربوهدرات و پروتینی گه دی بجه دهیلن ل ماوی (۳) دهژمیړا. بهلی ماددیت چهوری پیدفی ب (۴-۵) دهژمیړان ههیه. ل سهر فان بنه مایان پیدفییه خوارن پیچی بهریکانا ب (۳) دهژمیړان بیته خوارن ههکه خوین دی بکریارا ههرسکرنی مزیلبیت و دی بیته نهگه ری کیمیا چالاکیا یاریکهری و نهگه ری رویدانا قهره شیان و گیژبوونی ل دهمی یاری.

۳- دقیت نه و خوارن و شله مه نیت دهینه خوارن یهناتیا یاریکهری بشکی و وهلی نهکته ههست ب تیهناتیا و هسک بوونا دهفی بکته دگهل گرانی هه ناسه دانی.

۴- دقین وی خوارنی بخوت کو یاریکهر لیراهاتبیت وی خوشبیت و ل دهف یا په رسه ند بیت.

۵- دورکته تن ژ خوارنیت گازی و سویر و وازئینان بکیمیفه پوژه کی بهری یاری.

۶- دورکته تن ژ خوارنیت گازی دروست دکهن وهکی باقله مه نیا.

۷- جه خته کرن لسه ر خوارنا کاربوهدراتا ژ بهر کو ههرسکرن و ان ب ساناهیه ب زورترینده م دبیته ووزه.

۸- دویرکته تن ژ خوارنا شیرینایا ژ بهر هاریکاریا دهرکرن هورمونا نه نسولینی دت و دبیته نهگه ری نه مانا کلوکوزی دناف خوینیدا دگهل هستکرن ب وهستیانی.

۹- دهر باره ی و ان وهرزشفانان نه ویت توشی ئیشانا گه ده و ریشیکان. گه له ک جوړین خوراک شل ییت ههین کو ب ساناهی د ئینه ههرسکرن. ههروه سان هنده ک وهرزشی یا هه ی وهکی / ماراسون کو یاریکهر پیدفی ب خوارنا شله مه نیان یا هه ی د اکو هاریکاریا وی بکته د بهریکانیدا و ریژرهکا کیم یا کلوکوزی یا تیدا هه ی (۳گم/ ۱۰۰ ملی لتر ناف).

خوارک پشی بهریکانی

دقیت کار بیته کرن بو زفراندنا و ان کاربوهدراتیت داگرتی (مخزون) نه کو لهشی یی ژ دهستداین و هه می مادیت خوراک پشی بهریکانی بتایبه تی ل وهرزشین بهرگه گرتن (التحمل) ژ بهر هندی خوارنا دانه کی سهره کی ب دهژمیړه کی پشی یارییی گه له ک ژ مادیت خوراک بو یاریکهران دزفریته قه کو ژ دهستداینه. ههکه یاریکهری نیاز هه بوو بو پشکداریا یاریه کا دی ل پوژا دیفدا دقیت و ان کاربوهدراتا بخوت نه ویت ب ساناهی بینه ههرسکرن.

کارتیکرنا جوړیت خوراکي ل سهر ناستي وهرزشقانان

کاربوهایدرات سهر چاوي سهره کييه يي ووزي ل دهمي خه باتيدا ووليکولینان يا ديارکري کو دهمي خوارنا چهوريان بو بهر هه مئینانا ووزي ل دهمي خه باتيدا شيانیت له شي يیت وهرزشقانان دهیته خوراکي ب ریژا (۵۰٪) ههر چه ند داگرتي (مخزون) يي له شي يي زيده دبیت ژ کلايکوجيني کو کاربوهایدراتا فه دگريت دي بهر گه گرتنا وهرزشقانان دريژ تر بیت. ژ بهر هندئ پیدفييه ریژا کلايکوجينا داگرتي ل زهفله کا میلاکيدا زيده دبیت کو نه و ژي دبیزني بارکنا کلايکوجيني کود شیت بئیک ژ فان سي ريکان بدهستفه بينیت:-

۱- خوارنا کاربوهایدراتا ب زوري دگهل جوریت دي يیت خوراکي بؤ ماوي (۳-۴) پوژان دگهل دويرکته تن ژ راهینانیت وهرزشي.

۲- فالاکرنا زهفله کان ژ کلايکوجيني ب ريکا نه انجامدانا راهینانیت وهرزشي. پاشي وهرزشقان ههست ب خوارنا کاربوهایدراتا بؤ چه ند پوژه کان کو دبیته نه گهرئ زيده بوونا ریژا کلايکوجيني دزهفله کاندانا.

۳- ب کارئینانا ههول و خه باته کا دژوار و بهیز بؤ فالاکرنا زهفله کان ژ کلايکوجيني پاشي وهرزشقان خوارنه کا زهنگين ب چهوري و پړوتيني بخوت بؤ ماوي (۳) پوژان پاشي (۳) پوژیت دي کاربوهایدراتا بخوت ب شيوه کي تاييهت. وهرزشقان دقيت راهینانیت شدیای نه انجامدهت ل پوژیت خوارنا چهوريا. و چ کاری نه انجامدهت ل پوژیت خوارنا کاربوهایدراتا. نهف ريکا دوماهيی دهیته بکارئینان ل وان ياريیت پیدفي ب ساخله تیت بهر گه گرتني ههين.

تقديم

- ١- الطب الرياض / د. عمار عبدالرحمن قبع ١٩٩٩ العرامر
- ٢- منتديات شباب نهضة / صنتدى الطب الرياض / الاصابات الرياضيه .
- ٣- منتديات بدنيه عرب / صنتدى الطب الرياض و التأهيل .
- ٤- التجارب العمليه فى تدريس التربيه الرياضيه تأليف / حامد البياتى .
- ٥- التطبيعه العلى فى التربيه الرياضيه تأليف / د. عباس احمد .
- السامرائى و د. قاسم حسن حسين
- ٦- طرقه التدريس فى التربيه الرياضيه (الجزء الأول) تأليف د. عباسى احمد السامرائى .
- ٧- التمارين البدنيه . تأليف: نورى احمد صالح .
- ٨- دروس فى الدفاع المدنى: اعداد مديريه الدفاع المدنى العامه
- ٩- الكشافه تأليف: عبدالعزيز طالب .
- ١٠- دليل القيلى لمادة التربيه الرياضيه د. عادل على حسن
- المملكه العربيه السعوديه

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed blue lines.